

こ ん だ て 帖

宮崎中央眼科病院

当院で実際に患者様にお出ししているお食事のレシピをご紹介します。
ぜひご家庭でお試ください。

〈献立〉 当院では3月3日に提供

- ・春雨スープ
- ・そぼろ三色丼
- ・パプリカのマリネ
- ・ひなまつりゼリー



熱量653Kcal 蛋白質22.8g 塩分1.9g
(ご飯180gを含む)

ひなまつりゼリー

- ①(緑) 上白糖とアガーをしっかりと混ぜ合わせておく。
- ②鍋に抹茶と豆乳を入れ、弱火にかける。混ぜながら①を少しずつ加えてダマにならないようしっかりと混ぜる。
- ③沸騰したら火を止めて粗熱を取り、器に流し入れて固まるのを待つ。
- ④(白) 上白糖とアガーをしっかりと混ぜ合わせておく。
- ⑤鍋に牛乳と生クリームを入れ、弱火にかける。混ぜながら④を少しずつ加えてダマにならないようしっかりと混ぜ、バニラエッセンスを適量加える。
- ⑥沸騰したら火を止めて粗熱をとり、③の上に流し入れる。
- ⑦(赤) いちごジャムを水でのばす。5倍の水でふやかしたゼラチンをいちごジャムに加えて混ぜ、⑥の上に流し入れて冷蔵庫で固める。



◎材料(1人分) (緑) 抹茶0.3g、豆乳25g、上白糖3g、アガー1.5g

(白) 牛乳25g、生クリーム5g、上白糖2.5g、アガー1g、バニラエッセンス適量

(赤) いちごジャム30g、水5g、ゼラチン2g

春雨スープ

- ①緑豆春雨は下茹でし、食べやすい幅に切る。ワカメは水に戻しておく。
- ②長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ③鍋に水を加えて沸騰させ、①を加える。
- ④③にAを加え、味付けする。
- ⑤最後に②を加える。

◎材料(1人分) 緑豆春雨8g、カットわかめ0.5g、水150g、
A(鶏ガラスープの素1.5g、濃口しょうゆ1g)、長ねぎ3g



そばろ三色丼

- ①鶏ミンチとAをフライパンに入れ、火にかける前によく混ぜ合わせておく。
弱火～中火にかけてよく混ぜ、汁気がなくなるまで煮る。
- ②卵にBを加えて溶き、炒り卵を作る。
- ③ほうれん草を茹で、水気を絞って一口大に切り、Cで和える。
- ④丼ぶりにご飯を盛って①・②・③を盛り付ける。



◎材料(1人分) 鶏ミンチ50g、A(上白糖2g、みりん2g、酒5g、濃口しょうゆ3g、おろし生姜0.5g)、卵30g、B(上白糖1g、みりん2g、食塩0.2g、牛乳1.5g)、ほうれん草30g、C(だし汁3g、みりん1g、薄口しょうゆ2g、白ごま2g)



パプリカのマリネ

- ①パプリカを大きめに切って湯がく。
- ②Aで和える。

◎材料(1人分) 赤パプリカ13g、黄パプリカ13g、A(味ぽん3g、オリーブオイル0.5g、塩こしょう0.1g)

管理栄養士からのコメント

ひな祭り



毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願う「ひな祭り」です♪

ひな祭りの起源をたどると、遠く古代中国にまでさかのぼります。古代中国では、季節の節目を祝う「五節句」という習わしがあり、その一つである「上巳の節句」が起源とされています。上巳節は無病息災を願うおはらいの行事で、川や海辺などの水辺で身を清めたり、厄を託した人形を川に流したりすることで、厄払いをしていました。現在では、厄払いの意味合いは弱まり、ひな人形を飾ることで女の子の健康や成長、幸せを願う行事となりました。

◎ひな祭りの彩り

ひな祭りでお供えされるものに、菱餅があります。
上から、赤・白・緑の順に並んでおり、それぞれに意味が込められています。

赤：魔除けを意味し、桃の花を表現しているともいわれています。

白：清浄・純潔、子孫繁栄を表現しています。

緑：芽吹く新芽を表現し、健康・長寿の願いが込められています。

また、色の順番にも意味が込められており、「雪の下から緑の新芽が芽吹き、雪が溶けた大地に桃色の花が咲く」という春の情景が表現されています。

春の始まりを感じる時期にぴったりの色合いですね♪

