

# 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4月15日に提供

- ・豆ごはん
- ・塩唐揚げ
- ・ふきと竹の子の煮物
- ・いちご豆乳ゼリー



**熱量553Kcal 蛋白質25.1g 塩分3.0g**  
(ご飯180gを含む)

### 豆ごはん

- ①Aのえんどう豆を4～5分程塩茹でし、柔らかくなったら鍋を火から下ろし、冷ます。冷めたら豆と茹で汁に分ける。
- ②炊飯器に米と豆の茹で汁、足りない分量の水を足し、食塩とだし昆布を加えて炊く。
- ③炊き上がったら、だし昆布を取り出して①の豆を加え、豆がつぶれないように優しく混ぜる。



◎材料(1人分) 米80g、A(えんどう豆20g、食塩0.5g)、食塩0.5g、だし昆布1g

### 塩唐揚げ

- ①鶏肉を一口大に切ってボウルに入れ、Aを加えて手で揉み込み、10分くらい置く。
- ②①に片栗粉をまぶし、熱した天ぷら油で揚げる。
- ③②が揚がったら、皿に盛り付ける。  
パセリとレモンも盛り付ける。



◎材料(1人分) 鶏肉75g、A(酒2g、食塩1g、上白糖0.3g、マヨネーズ1.5g、黒こしょう少々、おろしにんにく0.2g、おろし生姜0.5g)、片栗粉8g、天ぷら油適量、パセリ1g、レモン1/8個

## ふきと竹の子の煮物

- ①ふきは食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯に入れて茹でる。
- ②茹でたふきを水にさらし、粗熱が取れたら皮とすじをきれいに取り除く。
- ③竹の子を食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にAを入れ、ふきと竹の子を加えて弱火で煮る。

◎材料(1人分) ふき30g、竹の子水煮35g、

A(だし汁10g、薄口しょうゆ4g、上白糖1g、みりん2g)



## いちご豆乳ゼリー

- ①いちごはヘタを取ってきれいに洗い、しっかりと水気を切る。一部は飾り用に半分に切っておく。
- ②ミキサーにAを入れ、攪拌する。
- ③ゼラチンを5倍の水でふやかす。
- ④②に③を加え、よく混ぜる。
- ⑤④を器に注ぎ、冷やし固める。固まったら、いちごを飾る。

◎材料(1人分) A(いちご30g、豆乳20g、上白糖10g)、ゼラチン2g、いちご1/2個

## 管理栄養士からのコメント

## 4月の旬の食材

新年度が始まりましたね♪4月は新しい環境での出会いがある一方で、寒暖差や環境の変化によりストレスを感じやすい時期でもあります。春の味覚と共に、心も身体もリフレッシュしましょう！今回は、4月に旬を迎える食材を一部ご紹介します。



### ◎竹の子

…歯ごたえがあり、独特な風味を持つ竹の子は栄養価も優れています。お腹の調子を整える**食物繊維**と体内の余分な塩分を排出してくれる**カリウム**を含みます。

### ◎春キャベツ

…キャベツは春と冬の2回旬を迎えます。春キャベツは、冬のキャベツに比べて葉の巻きがふんわりしており、柔らかいのが特徴です。竹の子と同様に**食物繊維**を豊富に含むほか、**ビタミンU**(キャベジン)や**ビタミンC**を豊富に含み、肌や胃の調子を整えます。

### ◎アスパラガス

…美味しいアスパラガスは、穂先が締まっていて、太さが均一でハリとツヤがあるものです。疲労回復に効果のある**アスパラギン酸**や抗酸化作用を持つ**ルチン**を含みます。

### ◎いちご

…12月頃からスーパーで見かけ始めますが、本来4月以降の春季が旬になります。品種が豊富で、甘みと酸味のバランスが良いいちごは、**ビタミンC**が豊富で、風邪予防や美肌効果も期待できます。

