

# レシピ本 つくりました



松江生協病院  
栄養課

# 目次

## 巻頭言

この本の見方	1
簡単にできるお手軽レシピ	2
● ごちそうめん/サバ缶と厚揚げの味噌炒め	3
● ゆずの肉団子スープ/焼き鳥風（塩味）	4
● 鶏照り焼き～生姜マヨネーズ～/かぼちゃサラダ	5
● ブロッコリーのチーズ焼き/白菜のひき肉炒め	6
● なすのみぞれ煮/隠岐あらめの白和え	7
● レンジで豆乳茶碗蒸し/ロコモコ丼	8
● おしるこ/豆乳バナナゼリー	9
当院の人気レシピ	10
○ あっさり酢豚風/魚のみりん風味焼き	11
○ 豆腐の鶏みそかけ/さばのみそ煮	12
○ タンドリーチキン/豚肉のマスタード炒め	13
○ 高野豆腐の変わり麻婆/鶏肉の野菜巻き	14
○ ジャーマンポテト/野菜と春雨の中華ソテー	15
○ かぼちゃの金平風/ブロッコリーのミモザ風	16
○ 梅おかか和え/水菜のマリネ	17
変わりだれ、ソースでアレンジしませんか？	18
間食はしていますか？	19
あると便利な食材	21
付録 さあにぎやかにいただく チェックシート	
編集後記	

## 巻頭言

このたび、当院栄養課スタッフの手により、レシピ集が完成しました。

昨年 11 月、松江生協病院は「地域に求められる医療機関」として輝き続けるため、今後 5 年から 10 年くらい先を見据え、医療構想を確定しました。その中で、地域の中で生活支援病院としての役割を果たすことを宣言し、「まずは診る」、「食べられなくなり、動けなくなった方は、疾患の如何にかかわらず入院してもらおう」という姿勢で、日々の診療に取り組むことを決意しました。

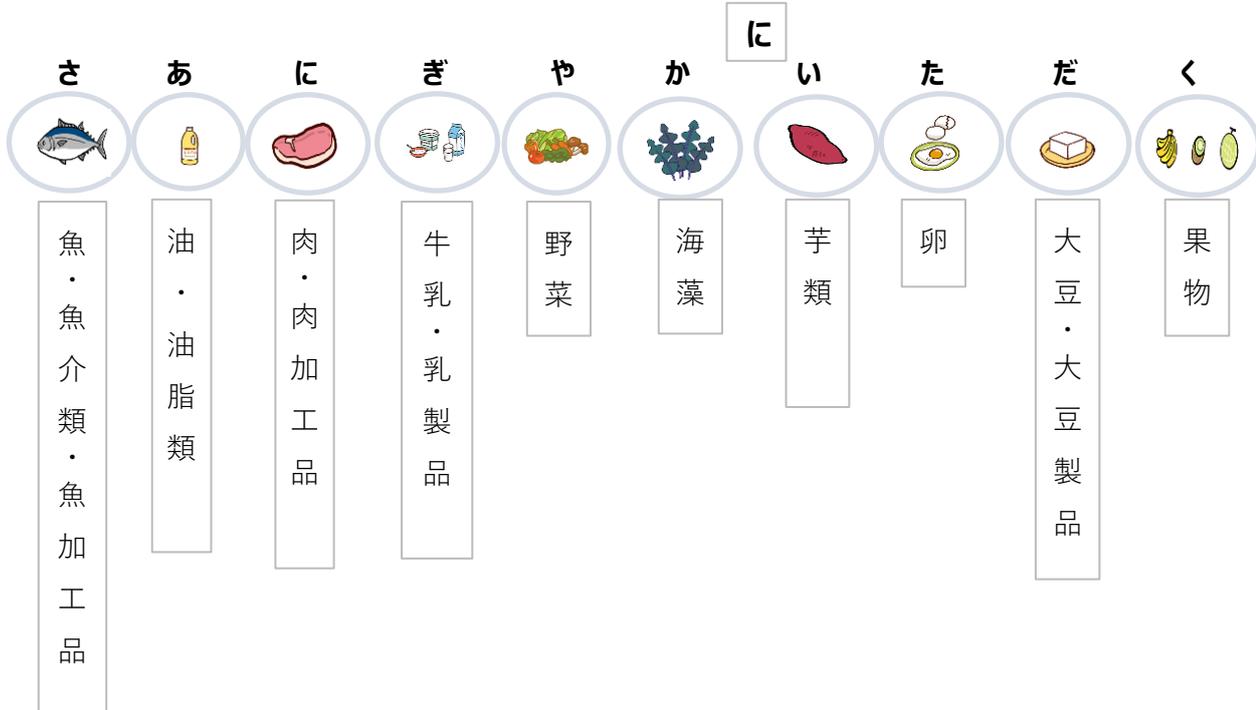
食は生命を維持する上で最も根源的なことです。栄養不足は、体調に様々な不都合な事態をもたらします。また、十分な栄養がないと、いくら優れた薬に頼っても病気に勝つことはできません。かといって、余分な栄養を摂りすぎると、糖尿病などといった病気にもなってしまいます。さらに食事は生活に豊かさや潤い、活気を与える力を持っており、特に入院生活では、食事が入院生活に潤いをもたらしてくれる数少ないものの一つにもなっています。

ですから私たち医療者は、患者さんに十分で適切な栄養を摂ってもらうことを目標にしています。患者一人ひとりの病状に応じて、疾患ごとに必要なカロリーを定め、栄養素の配分を決定し、嚥下機能に応じた食形態を見極め、個人の嗜好も考慮したメニューを工夫した食事を提供することが求められます。そのためには栄養や嚥下機能などに関する大変深い専門的な知識が求められますが、その中心的な役割を栄養課スタッフに頼っており、彼らの尽力なくして医療は成り立たないと言えます。またチーム医療の一員としても、治療と生活における食の力を最大限に生かすため、これまでも情熱を持って取り組んで来ています。

そんな私たち松江生協病院の栄養課スタッフが心をこめて作ったレシピ集です。このレシピ集は、皆様に「健康と潤い」を与えてくれるものになるものと期待しています。是非手に取って、広くご活用いただくよう、心から願っています。

# この本の見方

この本は、「※さあにぎやかにいただく」の合言葉を参考にしながら、いろいろな食品が摂れるように編集しています。（※東京都 健康長寿医療センター研究所発案）



この料理で摂れる食品群を表示しています。

1人あたりの栄養成分を表示しています。



## かぼちゃサラダ

1人分  
エネルギー kcal 塩分 g  
たんぱく質 g



### 作り方

この料理の作り方をご説明しています。

### 材料（2人分）

作りやすいように2人分で表示しています。

### ポイント

この料理でのポイントを述べています。



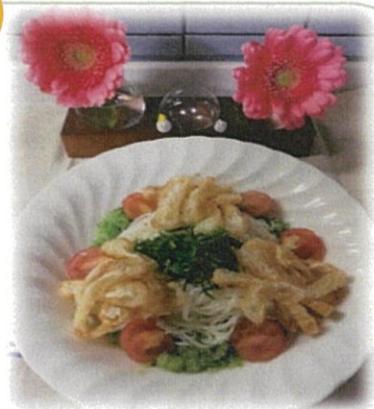
Yuka

# 簡単にできるお手軽レシピ



# ごちそうめん

1人分  
エネルギー 495kcal 塩分 2.6  
たんぱく質 15.5g



## 作り方

1. 胡瓜はおろし金ですりおろす。プチトマトは半分にし、青じそはせん切りにする。
2. 薄揚げはオーブントースターで3分程度加熱し、冷めてからせん切りにする。
3. そうめんを沸騰したお湯で1～2分ゆでる。
4. 器におろした胡瓜をドーナツ状に盛り付け、中心にめんつゆを入れ、ごま油をたらし粉山椒をふる。
5. そうめんをのせ、プチトマト、青じそ、薄揚げを飾る。

## 材料 (2人分)

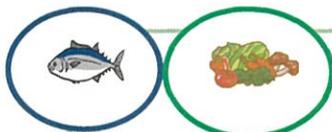
そうめん(乾)	2束	薄揚げ	2枚
胡瓜	2本	プチトマト	6個
青じそ	2枚	めんつゆ	大さじ2
ごま油	小さじ1	粉山椒	少々

## ポイント

暑い時にはなるべく火を使わずに素早く料理を済ませたいものです。そうめんの上にいろいろのせて一品でもバランスを良くして食べましょう。

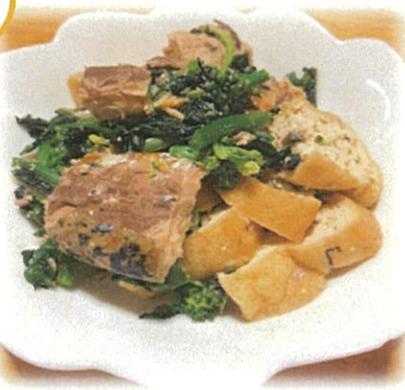
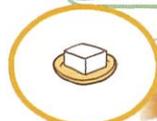


Yuka



# サバ缶と厚揚げの味噌炒め

1人分  
エネルギー 250kcal 塩分 2.4g  
たんぱく質 16.8g



## 材料 (2人分)

1. ★を混ぜ合わせておく。
2. 厚揚げを一口大に切る。
3. 菜の花を2～3cm幅に切り さつとゆでてしっかりしぼり水気を切る。
4. フライパンにサバ缶(煮汁も) 厚揚げ、菜の花を入れ、★と共に中火で炒め、煮汁がなくなるまで煮込む。

## 作り方

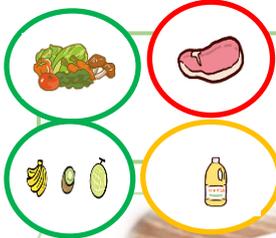
サバ缶(水煮)	1缶
厚揚げ	1枚
菜の花	100～150g (小松菜、チンゲン菜でも可)
しょうが	1かけ(千切りにする)
梅干し	1個(種をとりみじん切)
★ 水	50ml
味噌	大さじ1.5
★ みりん風調味料	大さじ 2

## ポイント

しょうがと梅干しがサバの臭み抜きに一役かっています。お手軽な缶詰を使用して簡単に調理ができます。一味唐辛子を加えてもよいです。



Emi



## ゆずの肉団子スープ

1人分

エネルギー 255kcal 塩分 2.3g

たんぱく質 22.3g



### 作り方

1. ゆずは皮をむき、みじん切りにする。  
果汁をしぼり、大さじ1を取っておく。
2. 水菜は根元を切り落とし、3cm幅に切る。  
白ねぎはみじん切りにする。
3. ボウルに★、ゆずの皮を入れ混ぜる。(肉だね)
4. 鍋に水500ccを入れてわかし、肉だねをスプーンで丸めながら加えてふたをし、弱火で6分ほど煮る。
5. しょうゆ、塩、ゆずの果汁、水菜を加えて混ぜ、さっと煮る。

### 材料 (2人分)

ゆず 1/2個 水菜 1/4袋 (50g)

☆肉だね

★ 鶏ひき肉 200g 白ねぎ 1/2本 (80g)

酒大さじ1 塩こしょう少々 片栗粉 大さじ2

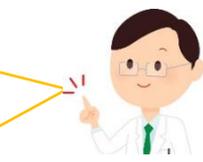
ごま油 小さじ1 おろししょうが 小さじ1/2

☆スープ

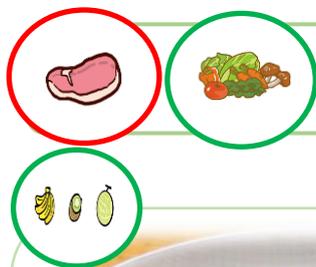
薄口しょうゆ 小さじ2 塩少々 水 500cc

### ポイント

肉だねは味ムラがでないようによく混ぜあわせてください。



Nao



## 焼き鳥風 (塩味)

1人分

エネルギー 235kcal 塩分 3.1g

たんぱく質 16.8g



### 作り方

1. 鶏もも肉を一口大に切り、塩小さじ1をふりかけ、もみこんでおく。白ネギを2~3cm幅の筒切りにする。
2. フライパンにフライパン用ホイルを敷き、1の材料をおき強火で焼く。焼き目がついたら、鶏もも肉白ネギを裏返し、蓋をして弱火で5~6分蒸し焼きにする。
3. 蓋を取り、水分をとばすようにひっくり返ししながら強火で再度焼く。
4. こしょうをふりかけ、くし型に切ったレモンと共に盛り付ける。

### 材料 (2人分)

鶏もも肉 1枚 (約200g)

白ネギ 1本 レモン 1/2個 塩 小さじ1

こしょう 少々

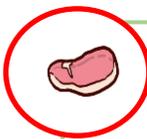
★フライパン用ホイル

### ポイント

フライパン用ホイルを使用するのがポイントです。油なしでもくっかず水分をとばすので、白ネギの甘さを十分にひきだせます。



Emi



## 鶏照り焼き～生姜マヨネーズ～

1人分

エネルギー 330kcal 塩分 1.8g  
たんぱく質 20.4g



### 作り方

1. 鶏むね肉は一口大の大きさに切り、容器に入れて酒、塩こしょうをふりもみこむ。
2. 1.に片栗粉をまんべんなくまぶす。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏むね肉を入れて肉に火が通るまで中火で炒め、たれを加え混ぜ合わせたら完成。

### 材料 (2人分)

鶏むね肉1枚 (200g)  
酒 大さじ1 塩こしょう 適量 片栗粉 大さじ1  
サラダ油 大さじ1

(たれ)

おろししょうが 大さじ1/2 酒 大さじ1 砂糖 小さじ1  
濃口しょうゆ 大さじ1 マヨネーズ 大さじ1

### ポイント

しょうが、しょうゆ、マヨネーズの合わせ調味料は食欲増進、間違いなしです。焦がさないように気を付けましょう。



Nao



## かぼちゃサラダ

1人分

エネルギー 135kcal 塩分 0.2g  
たんぱく質 4.2g



### 作り方

1. かぼちゃは、5cm角程度の大きさに切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、熱いうちに塩少々をふりかけスプーン等でつぶす。
2. トマトを2cm角にカットする。
3. 冷凍枝豆を水にさらして戻し、さやから出しておく。
4. ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせ、冷ました1～3と和える。

### 材料 (2人分)

南瓜 1/8個(200g程度) 塩 少々  
トマト 1個 冷凍枝豆 10個  
ヨーグルト(小) 1個 マヨネーズ 大さじ1

### ポイント

南瓜は熱いうちにつぶすと滑らかになります。お好みで胡瓜や玉ねぎ、ハムやナッツなどに具を替えてアレンジを楽しんでください。



Yuka



## ブロッコリーのチーズ焼き

1人分

エネルギー 110kcal 塩分 0.7g  
たんぱく質 7.8g



### 作り方

1. 冷凍ブロッコリーをレンジでやわらかくなるように温める。
2. トマトは半分に切っておく。
3. 耐熱皿にブロッコリー、トマト、チーズの順番にのせ、トースターでチーズがこんがりするまで焼く。

### 材料 (2人分)

- ・冷凍ブロッコリー 100g
- ・プチトマト 4個
- ・とろけるチーズ 50g

### ポイント

チーズをのせて焼くだけで、野菜料理もメイン料理に変身します。ブロッコリーだけでなくいろいろな野菜で試してみてください。



Rika



## 白菜のひき肉炒め

1人分

エネルギー 212kcal 塩分 1.0g  
たんぱく質 13.4g



### 作り方

1. 白菜を千切りに、しめじは食べやすい大きさに切っておく。
2. フライパンにごま油を入れ、豚挽肉を炒める。挽肉の色が完全に変わったら、一度皿に取り出しそのままのフライパンでしめじ、白菜を炒める。
3. しめじ、白菜がしんなりしてきたら豚挽肉をフライパンに戻し、薄口しょうゆを加え軽く炒め合わせる。

### 材料 (2人分)

- 豚挽肉 120g
- 白菜 200g (中2枚分)
- しめじ 1P
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- ごま油 大さじ1

### ポイント

ピリッとさせたい場合は唐辛子を加えるとよいです。味付けはしょうゆのみ。豚挽肉としめじの旨味成分を活用した料理です。



You



## なすのみぞれ煮

1人分

エネルギー 107kcal 塩分 1.3g  
たんぱく質 1.8g



### 作り方

1. フライパンにごま油をいれて、唐辛子を入れ拍子木切りにしたなすを炒める。
2. なすに火が通ったら、砂糖、濃口しょうゆ、だし汁をいれ煮込む。
3. 煮詰まってきたら、おろした大根を入れ、ひと煮たちさせる。

### 材料 (2人分)

なす (縦に4等分) 2本分  
大根 (おろす) 120g  
ごま油 大さじ1 砂糖 大さじ1 濃口しょうゆ 大さじ1  
だし汁 大さじ1 唐辛子 1本

### ポイント

大根おろしは完全に絞らなくてもよいです。



You



## 隠岐あらめの白和え

1人分

エネルギー 70kcal 塩分 0.9g  
たんぱく質 4.9g



### 作り方

1. あらめは洗って水で戻し、一口大に切ってさっと茹で、ザルにあげて冷ます。
2. 人参は、いちよう切りにし、茹でてあらめと同様に冷ましておく。  
豆腐は、水切りしておく。
3. すり鉢にゴマを入れ、すりつぶす。
4. 砂糖・味噌・豆腐を入れて、順にすり混ぜる。
5. 4に1,2を加えて、さっくり混ぜ合わせる。

### 材料 (2人分)

隠岐あらめ(乾) 10g  
人参 20g 木綿豆腐 1/4丁  
炒りゴマ 小さじ1 砂糖 小さじ1  
味噌 大さじ1/2

### ポイント

隠岐の島は、島根県の北の端に位置し、海産物が豊富で一年を通して釣り人と観光客が訪れる島です。特産の隠岐あらめは幅広く食べ応えのある海藻です。ひじきと同じように煮て食べることが多いのですが、和え物にすることで煮物より減塩できます。



Yuka



## レンジで豆乳茶わん蒸し

1人分

エネルギー 170kcal 塩分 1.9g  
たんぱく質 13.6g



### 作り方

1. 冷凍枝豆は流水でさらす。
2. 卵を溶きほぐし豆乳とだしを加え、めんつゆで調味する。
3. 耐熱容器へ2の卵液を茶こし等でこしながら注ぎ、ふんわりラップをかけて、楊枝で何か所か穴をあける。
4. 200Wで6分加熱する。
5. 4にかにかまぼこを割きながら入れ、1の枝豆をさやから出して散らす。
6. 固まりがゆるければ、1分ずつ追加で加熱する。

### 材料 (2人分)

卵 2個 豆乳 300ml かにかまぼこ 2本  
冷凍枝豆 10g めんつゆ 大さじ1・1/2  
だし 大さじ1 (だし昆布を水につけたものでも可)

### ポイント

なめらかな茶碗蒸しを作るためには、茶こしなどを使って卵白の塊や白いひも状のもの(からざ)を取り除く必要があります。



Yuka



## ロコモコ丼

1人分(ご飯は含まず)

エネルギー 228kcal 塩分 1.9g  
たんぱく質 16.2g



### 作り方

1. ハンバーグをこんがり焼く。
2. ソースの材料を混ぜ合わせ1に入れ、さっと煮詰める。
3. 目玉焼きを作る。
4. ご飯を丼に盛り、その上にキャベツをおく。
5. 4にハンバーグ、目玉焼きをのせ、最後にケチャップをかけ、お好みでパセリをふる。

### 材料 (2人分)

ハンバーグ 2個 (成型され焼だけのもの)  
卵2個 千切りキャベツ少々 ケチャップ 大さじ1  
☆ (ソースの材料)  
ウスターソース 大さじ1/2 薄口しょうゆ 小さじ1  
みりん風味調味料 大さじ1/2 砂糖 小さじ1  
水 大さじ3 片栗粉 小さじ1  
お好みで パセリ(乾燥) 少々

### ポイント

市販のハンバーグも少し工夫すると独特の臭みが消え、食べ応えのある丼ものができます。



Emi

# おしるこ

1人分

エネルギー 110kcal 塩分 0g

たんぱく質 2g



## 作り方

1. あずきバーをカップに入れて、電子レンジで1分加熱したら、できあがり。

～井村屋公式ホームページより～

## 材料 (2人分)

あずきバー 2本

## ポイント

あずきバーは、厳選されたこだわりの小豆が原材料に使われており、温めるだけでおいしいおしるこになります。ちょっと甘味が欲しい時のおやつにどうぞ。



Yuka



# 豆乳バナナゼリー

1人分

エネルギー 87kcal 塩分 0g

たんぱく質 3.1g



## 作り方

1. バナナは5mm厚さの輪切りにする。
2. 小鍋に水とゼラチンを入れ火にかけて煮とかす。砂糖、豆乳を加えて混ぜる。
3. 流し缶に1を並べて入れ、2を静かに流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
4. 食べやすい大きさにカットし、器に盛り、バナナを盛り付けお好みでメープルシロップをかける。

(写真はイチゴを添えました)

## 材料 (作りやすい分量 4人分)

豆乳 1カップ 水1/2カップ ゼラチン 4g

砂糖 30g バナナ 1本

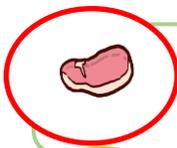
## ポイント

卵を使用していないので卵アレルギーの方でも安心していただけます。



You

## 当院の人気レシピ



## あっさり酢豚風

1人分

エネルギー 150kcal 塩分0.7g

たんぱく質 15g



### 作り方

1. 豚肉におろししょうが、料理酒、濃口しょうゆで味付けし、小麦粉をまぶし、フライパンに油を入れ、さっと炒める。炒めた豚肉は一旦お皿にうつす。
2. 豚肉を炒めたフライパンに冷凍アスパラ、薄くスライスした玉ねぎを入れ炒める。
3. 火が通ったら、酢豚用調味料を加え豚肉もフライパンにもどし再度炒め合わせる。
4. 最後に水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

### 材料 (2人分)

豚肉(一口カット) 120g おろししょうが 小さじ1

料理酒 小さじ1 濃口しょうゆ 小さじ1

小麦粉 小さじ1 サラダ油 小さじ1

冷凍カットアスパラガス 40g 玉ねぎ 100g

☆(酢豚用調味料)

砂糖 小さじ2 酢 小さじ2 濃口しょうゆ 小さじ1

トマトケチャップ 小さじ4

水溶き片栗粉

(片栗粉小さじ1を大さじ2の水に溶いておく)

### ポイント

豚肉を油で揚げずに調理します。酢豚用調味料はほんのり酸味があり食欲をそそる味です。



Rika



## 魚のみりん風味焼き

1人分

エネルギー 128 kcal 塩分 0.8g

たんぱく質15.6g



### 作り方

1. 魚の水気をキッチンペーパーで拭き取る。
2. 調味料を合わせ、魚を漬け込む。
3. サラダ油をひいてフライパンで両面焼く。

### 材料 (2人分)

白身魚 2切れ

濃口しょうゆ 大さじ1/2 みりん風味調味料 小さじ1

サラダ油 大さじ1/2

### ポイント

魚が焦げやすいときはフライパン用ホイルを底に敷き焼くと焦げずに仕上がります。



You



## 豆腐の鶏みそかけ

1人分

エネルギー 165kcal 塩分 1.6g

たんぱく質 14.5g



### 作り方

- 1.豆腐を適当な大きさに切り、耐熱皿に置く。  
レンジで500Wで4分加熱する。
- 2.フライパンに油を入れ、鶏ミンチを炒める。
- 3.鶏ミンチに火が通ったら、調味料を加え煮立たせ  
最後に水溶き片栗粉を入れ軽く混ぜる。
- 4.加熱した豆腐に3をかける。

### 材料 (2人分)

木綿豆腐 1丁(300g)  
 鶏ミンチ 40g サラダ油 小さじ1 味噌 小さじ2  
 みりん風調味料 小さじ1/3 砂糖 小さじ1  
 酒小さじ2  
 水溶き片栗粉  
 (片栗粉小さじ1弱を大さじ2の水に溶く)

### ポイント

鶏みそは豆腐だけでなく様々な食品にかけてもおいしいです。



Rika



## さばのみそ煮

1人分

エネルギー 175kcal 塩分 1.0g

たんぱく質 17g



### 作り方

- 1.生姜は千切りにする（おろし生姜でも可）
- 2.調味料を合わせ、沸騰した中に鯖を入れ  
弱火で10～15分煮る（落とし蓋があると  
より味がなじみやすい）

### 材料 (2人分)

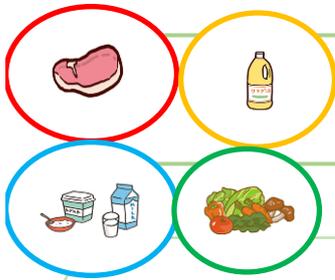
鯖 2切れ 合わせ味噌 大さじ1/2杯  
 濃口しょうゆ 大さじ1/3 料理酒 小さじ1  
 みりん風調味料 小さじ1/3 生姜4g  
 だし汁 適量

### ポイント

鯖の皮目に切り込みを  
いれておくと味が染み込み  
やすくなります。



You



## タンドリーチキン

1人分

エネルギー 195 kcal 塩分1.1g  
たんぱく質 13.5g



### 作り方

1. 鶏肉はあらかじめフォークなどで刺し、塩こしょうをふっておく。
2. ★の調味料をビニール袋に入れ、1の鶏肉を入れ袋の外からよくもみこむ。
3. フライパンに油を入れ鶏肉の皮目の方から焼く。皮目がこんがり焼けてきたら鶏肉を裏返して中火にし、ふたをして蒸し焼きする。

### 材料 (2人分)

鶏もも肉(一口カット) 160g 塩こしょう 少々  
サラダ油 小さじ2

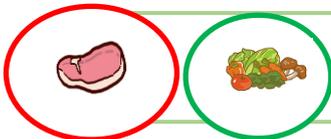
- ★
- ヨーグルト 大さじ1 カレー粉 小さじ1/3
  - 玉ねぎ(みじん切)10g おろしにんにく 小さじ1/3
  - 濃口しょうゆ 小さじ1 トマトケチャップ大さじ1

### ポイント

ちょっとひと手間かけた料理です。  
この料理をきっかけにヨーグルトとカレー粉を日頃の調味料として使用してはいかがでしょうか？



Nao



## 豚肉のマスタード炒め

1人分

エネルギー 250kcal 塩分0.8g  
たんぱく質 16g



### 作り方

1. 玉葱を千切りにする。
2. フライパンに油を熱し、豚肉と玉葱を炒める。塩こしょうで味付けする。
3. 豚肉の色が変わり玉葱がしんなりしてきたら粒入りマスタード、料理酒、薄口しょうゆを加え、さっと炒めあわせる。

### 材料 (2人分)

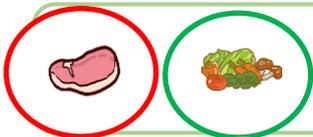
豚肉(ロース又は小間切れ肉) 160g  
塩こしょう 少々 サラダ油 小さじ1と1/2杯  
玉葱1/2個 粒入りマスタード 小さじ1  
料理酒 小さじ1 薄口しょうゆ 小さじ1/3

### ポイント

マスタードは粒入りが風味豊かでおいしく仕上がります。



Emi



## 高野豆腐の変わり麻婆

1人分

エネルギー 210 kcal 塩分 1.4g  
たんぱく質 15.7g



### 作り方

1. 高野豆腐は水で戻し水気を絞り、1枚を12等分に切る。
2. 干椎茸は水で戻しみじん切りにする。玉葱、白葱もみじん切りにする。
3. ごま油をフライパンに入れ熱し、豚挽き肉、2の材料を炒め、☆の調味料、高野豆腐を加え弱火で5分煮る。
4. 水溶き片栗粉をフライパンにまわし入れ、とろみをつける。最後に葉ねぎをちらす。

### 材料 (2人分)

高野豆腐 2枚(40g) 干椎茸 2枚 玉葱 1/2個  
白葱 20g 豚挽き肉 50g ごま油 小さじ1  
葉ねぎ少々

水溶き片栗粉

(大さじ1/2の片栗粉を水大さじ1.5杯で溶く)

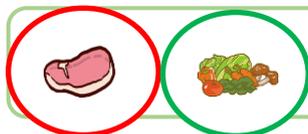
☆ (調味料)

おろししょうが おろしにんにく 少々 みそ 小さじ1  
濃口しょうゆ 小さじ1 ショウタン少々  
みりん風調味料 小さじ1/3

### ポイント

高野豆腐であっさりとした和風味です。噛めば噛むほど味わいが広がります。

Nao



## 鶏肉の野菜巻き

1人分

エネルギー 112 kcal 塩分 0.9g  
たんぱく質 15.5g



### 作り方

1. 包丁の背で鶏肉をたたき薄くなるようにする。人参は鶏肉の長さに拍子切りする。
2. 人参を鶏肉で巻く。  
鍋に鶏肉の巻き終わりが鍋底にくるように並べる。
3. 鶏肉が浸るくらいのだし汁、調味料を加え煮汁がほぼなくなるまで中火で煮る。
4. 食べやすい大きさに切り盛り付ける。

### 材料 (2人分)

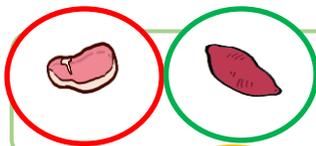
鶏肉もも肉 1枚(200g)  
にんじん 40g 濃口しょうゆ 小さじ2  
みりん風調味料 小さじ1 砂糖小さじ1  
だし汁 適量

### ポイント

今回は人参でしたが、じゃが芋ほうれん草などの野菜を巻いてもおいしいです。

Yuka





## ジャーマンポテト

1人分

エネルギー 107kcal 塩分 0.7g

たんぱく質 2.4g



### 作り方

- 1.じゃがいもは皮をむき一口大にカットし、レンジで2〜3分加熱する。  
(つまようじでじゃがいもを刺して通れば大丈夫)
- 2.フライパンに油を入れ、スライスした玉ねぎ、カットしたベーコンを加え炒める。
- 3.玉ねぎがしんなりしてきたら、チキンコンソメ、粒入りマスタード、塩こしょう、じゃがいもを加え再度炒める。
- 4.全体に調味料をからめて完成！

### 材料 (2人分)

じゃがいも 中1個 玉ねぎ 1/4個  
 ベーコン 20g チキンコンソメ 小さじ1/4  
 粒入りマスタード 小さじ1/4 サラダ油 小さじ1  
 塩こしょう少々

### ポイント

ジャーマンポテトを難しい料理だと思って  
 いませんか？粒入りマスタードを少  
 し加えるだけでインパクトのある味つけに  
 変身します。



Nao



## 野菜と春雨の中華ソテー

1人分

エネルギー 104kcal 塩分 0.8g

たんぱく質3.4g



### 作り方

- 1.春雨は水で戻し適当な長さに切っておく。  
チンゲン菜は3cmくらいに、人参は千切りにし、  
フライパンに油をひき、人参を炒める。
- 2.人参に火が通ったら、溶き卵を加え卵が  
ほぐれるように炒める。
- 3.卵がバラバラになったら、チンゲン菜、春雨を加え  
水気がなくなるまで炒める
- 4.調味料を加え、さっと炒める。

### 材料 (2人分)

チンゲン菜 1株 人参 30g(約1/4本)  
 卵 1個 春雨6g (乾) ショウタン 小さじ1弱  
 濃口しょうゆ 小さじ1/3杯 甜麺醬 小さじ1/3  
 サラダ油 大さじ1/2杯

### ポイント

ショウタン、甜麺醬はスーパーで  
 市販されています。お手軽に  
 中華味に仕上がります。



Emi



## かぼちゃの金平風

1人分 75kcal 塩分 0.3g  
たんぱく質1.5g



### 作り方

1. 南瓜をできるだけ薄く切る。
2. フライパンに油をひき、南瓜を炒める。
3. 南瓜が軟らかくなったら、調味料を全て加え南瓜に味をつける。  
お好みで一味唐辛子をふる。

### 材料 (2人分)

南瓜 1/8個 サラダ油 大さじ1/2杯  
濃口しょうゆ 小さじ1と1/2杯  
みりん風調味料 小さじ1/3杯  
砂糖 小さじ1弱

### ポイント

南瓜の炒めムラを防ぐために  
あらかじめカットした南瓜をレンジで  
加熱しておいてもよいです。



Yuka



## ブロッコリーのミモザ風

1人分 114kcal 塩分 0.9g  
たんぱく質 2.1g



### 作り方

1. 冷凍ブロッコリーはレンジでやわらかくなるまで温める。
2. 卵を割り溶いて、砂糖、塩を入れる。  
フライパンに油をひき、炒り卵を作る。
3. ポールに2と薄口しょうゆを加え、卵に味を染み込ませておく。
4. 最後にブロッコリーを加え軽く混ぜ合わせる。

### 材料 (2人分)

冷凍ブロッコリー 120g 卵2個 塩 砂糖少々  
サラダ油小さじ1  
薄口しょうゆ 小さじ1

### ポイント

卵を炒めるとき、油とよく絡み合  
うように炒めるとしっとりした仕上  
がりになります。



Emi



## 梅おなか和え

1人分

エネルギー 26kcal 塩分 0.7g  
たんぱく質 1.2g



### 作り方

- 1.大根を薄くいちょう切りにする。
- 2.1をさっとゆでて冷ます。
- 3.大根を軽くしぼり水気を取り、ねりうめ、みりん風調味料、けずり節を入れ和える。

### 材料 (2人分)

大根 160g ねりうめ 小さじ1杯  
みりん風調味料 小さじ1 けずり節 少々

### ポイント

大根をさっとゆでることで調味料の味が染み込みやすくなります。



Nao



## 水菜のマリネ

1人分

エネルギー 80kcal 塩分0.3g  
たんぱく質 1.6g



### 作り方

- 1.水菜はさっと洗い、3~4cmの長さに切る。きゅうりは千切りに、プチトマトは半分に切る。
- 2.ボールに☆の調味料を全て入れ、よく混ぜる
- 3.1の野菜を2のボールに入れ軽く和える。

### 材料 (2人分)

水菜 40g プチトマト 6個 きゅうり 1本  
☆ (調味料)  
塩 少々 黒こしょう 少々 砂糖 小さじ1  
酢 小さじ1 和-ブ油 大さじ1弱

### ポイント

予め材料を冷やしておくとおいしくなります。  
家にある野菜でいろいろ試してみてください。



Emi

# <変わりだれ、ソースでアレンジしませんか？>

～同じ蒸し魚でもこんなにガラッと変わります～



おろしがけ

- (蒸し魚1切れにたいして)
- ・大根おろし 50g
  - ・濃口しょうゆ 小さじ1
  - ・みりん 小さじ1/2
  - ・おろししょうが 少々

※大根おろしと調味料を耐熱容器に入れ、ラップをして軽くレンジで温め、蒸し魚にかけます。



ホワイトソースかけ

- (蒸し魚1切れにたいして)
- ・みじん切りした玉葱 10g
  - ・マーガリン 小さじ1
  - ・小麦粉 小さじ2
  - ・牛乳 50ml
  - ・塩、こしょう 少々

※マーガリンで玉葱を炒め、しんなりしてきたら小麦粉をいれ炒めます。粉っぽさがなくなったら牛乳、塩、こしょうを入れさっと煮詰めます。



しそドレッシングかけ

- (蒸し魚1切れにたいして)
- ・ナオイル青しそドレッシング 小さじ1
  - ・酢 小さじ1/4
  - ・みりん 小さじ1/3
  - ・みじん切りした青しそ 1枚分

※みじん切りした青しそを加えると香り豊かになります。



酢醤油かけ

- (蒸し魚1切れにたいして)
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
  - ・酢 小さじ1/2
  - ・みりん 小さじ1/3

※酢醤油の基本分量です。



グリーンソースかけ

- (蒸し魚1切れにたいして)
- ・玉ねぎ(みじん切り) 10g
  - ・マーガリン 小さじ1
  - ・小麦粉 小さじ1
  - ・グリーンピースピューレ 10g
  - ・牛乳 20cc
  - ・チキンコンソメ 少々
  - ・塩 しょうゆ 少々

※マーガリンで玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら小麦粉を入れ炒めます。粉っぽさがなくなったら牛乳、塩、こしょう、チキンコンソメ、グリーンピースピューレを加え、さっと煮詰めます。

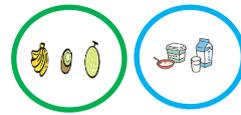
※グリーンピースピューレは冷凍グリーンピースをハンドミキサーでつぶすと代用できます。

# <間食はしていますか？>

1食にたくさん食べられない方は、間食の時間を有効活用しましょう。  
間食も考え方は同じです。  
さあにぎやかに**おやつ**をいただきましょう！！



## キウイフルーツヨーグルト



お好みの大きさに切ったキウイフルーツとヨーグルトを混ぜたものです。キウイフルーツだけでなくいろいろな果物を入れてお試しください。



## おしるこ 当 9ページ参照

あずきバーをカップに入れて、電子レンジで1分加熱したら、できあがり  
～井村屋公式ホームページより～

## トマトゼリー

材料(3カップ分)



- ・トマト(大)……………1個
- ・砂糖……………30g
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・粉ゼラチン……………小さじ1
- ・水……………1/2カップ

- ①トマトの皮を湯むきして、適当な大きさにざく切りにする。
- ②鍋にトマト、砂糖、レモン汁を入れ火にかけ、フツフツと煮立ってきたら、弱火で5分程度に詰める。
- ③②の鍋に水とゼラチンを加え、ゼラチンが煮溶けたら容器に移し冷蔵庫で冷やし固めて完成。

## 桃のヨーグルトムース

材料(約5人分)

- ・桃缶……………100g (ミキサーにかけておく)
- ・砂糖……………50g
- ・ゼラチン………5g
- ・水……………90cc
- ・ヨーグルト……100cc
- ・生クリーム……60cc



(作り方)

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②鍋に①を入れ火にかけ沸騰直前で火から下ろす。
- ③ボールにミキサーにかけて桃、砂糖、ヨーグルトをなめらかになるまで混ぜる。
- ④③を②に少しづつ混ぜ合わせる。
- ⑤5分立てにした生クリームを④に入れ混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を型に流し冷し固める。

パンに ヨーグルトに  
クラッカーにつけて

## 簡単いちごジャム

材料(作りやすい分量)

- ・いちご………200g~250g
- ・砂糖………80g
- ・レモン………大さじ1
- ・はちみつ……大さじ1



加熱



(作り方)

- ①耐熱容器にいちご、砂糖、レモン汁、はちみつを入れます
- ②600Wの電子レンジで12~13分加熱します
- ③加熱途中2~3回取り出してアクを取りましょう。
- ④加熱終了後、そのまま冷ますと全体にとろみがついてジャム状に仕上がります。

## 〈あると便利な食材〉

忙しい時、帰りが遅くなった時など食事の用意が面倒だと思うことはないでしょうか？

そういう時は長期保存ができる食品を活用すると簡単に調理できます。

長期保存ができる食品はたくさんあります。ここではその一部をご紹介します。

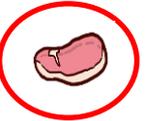
※食事に何らかの制限がある方は、主治医にご相談の上ご使用ください。



・しらす干し ・ツナ、鯖などの缶詰類 ・冷凍魚 ・魚肉ソーセージ・かつお節



・ごま油 ・オリーブ油 ・マヨネーズ



・冷凍肉（カットタイプ・ひき肉は便利） ・ハム、ベーコンなど



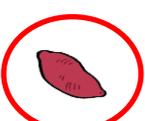
・チーズ ・スキムミルク



・冷凍野菜（ほうれん草、ブロッコリー、オクラ等） ・乾燥野菜（干大根など） ・



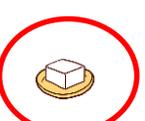
・乾物（カットわかめ、ひじき、こんぶなど） ・わかめスープ ・のり



・冷凍品（カットポテト、里芋など） ・さつまいもの甘煮（パウチ品）



・うずら卵（パウチ品） ・煮卵(レトルト品)



・充填豆腐 ・高野豆腐 ・大豆の水煮（レトルト品） ・豆乳



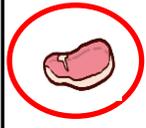
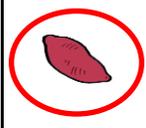
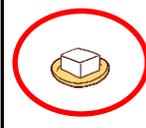
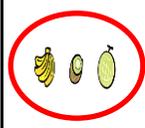
・果物缶（缶詰めタイプでなくパウチタイプもあります）

# 今日からはじめてみませんか？ 「さあ、にぎやかにいただく」チェックシート

1日の中で1回でも食べたら○をつけます。

○が不足しているものは翌日に意識して摂りましょう。



										
	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
1日目										
2日目										
3日目										
4日目										
5日目										
6日目										
7日目										

○が少なかった食品は次回意識して摂るよう心がけてください。

※個別に食事相談をしたい場合には、主治医や管理栄養士にご相談ください。

## 編集後記

昭和の時代は家族の人数も多く、にぎやかに食卓を囲んでいましたが、現代の日本人の食卓は核家族化が進み、1人暮らしや2～3人のご家族構成も少なくありません。また生活時間も多様で、同じ家に住んでいても同じ時間に食事を摂ることが少なかったり、家族が別々の物を食べていたり孤食化も進んでいます。

ふだん入院される方々にお食事を準備している私達が何かお手伝いできることはないかと考え、この度病院給食で人気のメニューや簡単にできるお手軽レシピを紹介しようと思いつきました。食事の準備をするにあたり「バランス良くて、どうしたらいいの?」とか、「私の食事はこれで大丈夫かしら?」などと思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか?そこで、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した10種類の食品群の頭文字をつないだ「さあにぎやか(に)いただく」から、毎日7種類以上を食べて、低栄養やフレイルを防ぎ、健康長寿を延ばすための食事についての解説を掲載してみました。

コロナ禍でおうちごはんの機会が増えたという方もいらっしゃると思います。ご家庭での食事がより豊かになるようにこの「レシピ本つくりました」がお役に立てれば幸いです。

### 編集委員

松江生協病院 栄養課

まなぶあゆむ君チーム・・・ 安達 ゆかり (管理栄養士)

山田島 理佳(管理栄養士)

石田 尚輝 (調理師・栄養士)

青山 えみ子 (調理師)

田辺 葉子 (調理師)