

サポート部門 準グランプリ 医療法人社団松下会あけぼのクリニック 栄養管理部 のレシピ（朝食）

- 【主食】 シナモントースト
- 【主菜】 れんこんポテチサラダ
- 【副菜】 レモンティー

調理時間 20分

予算 136円

エネルギー 429kcal 塩分 1.3g たんぱく質 8.1g カリウム 467mg リン110mg



シナモントースト

[材料(1人分)]

| | |
|--------|----|
| 食パン6枚切 | 1枚 |
| バター | 8g |
| 砂糖 | 3g |
| シナモン | 適量 |

[作り方]

- ① 食パンにバターを塗り、上から砂糖、シナモンを振りかけて、トースターで焼く。

れんこんポテチサラダ

[材料(1人分)]

| | |
|---------|------|
| れんこん | 35g |
| ポテトチップス | 8g |
| パセリ | 0.5g |
| マヨネーズ | 10g |
| こしょう | 少々 |
| サラダ菜 | 1枚 |
| ミニトマト | 1個 |

[作り方]

- ① れんこんはいちょう切りに薄くスライスし、茹でて水分を切り冷ましておく。
- ② れんこん、ポテトチップス、パセリ、マヨネーズで和える。
- ③ 器にサラダ菜、プチトマトと一緒に盛り付ける。



レモンティー

[材料(1人分)]

| | |
|----------|-------|
| 紅茶ティーパック | 1袋 |
| 熱湯 | 150cc |
| 粉あめ | 10g |
| レモン薄切り | 1枚 |

[作り方]

- ① 熱湯にティーパックを入れ、煮出し、分量の紅茶に粉あめを加える。
- ② ティーカップに注ぎ、薄切りのレモンを添える。

サポート部門 準グランプリ 医療法人社団松下会あけぼのクリニック 栄養管理部 のレシピ（昼食）

【主食】 天むす

【主菜】 いきなり団子汁（味噌仕立て）

【副菜】 いちじくの柔らかゼリー

調理時間 60分

予算 314円

エネルギー 706kcal 塩分 2.2g たんぱく質 22.8g カリウム 669mg リン 278mg



天むす

【材料(1人分)】

| | |
|--------|--------|
| ごはん | 120g |
| 天ぷら用エビ | 20g×2尾 |
| 天ぷら粉 | 10g |
| 水 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| つゆの素 | 6.5g |
| 水 | 15g |
| 片栗粉 | 適量 |
| 焼きのり | 0.5g |

【作り方】

- 1 天ぷら粉は水で溶き、衣を作っておく。帯状にのりを切っておく。
- 2 170度に熱した油で、衣をつけたエビを揚げる。
- 3 つゆの素と水でタレを作り、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 俵型のおにぎりを2個作る。
- 5 おにぎりの上にタレをつけたエビをのせ、のりで巻く。

いきなり団子汁(味噌仕立て)

[材料(1人分)]

| | | | | | |
|---------|------|------|-----|---------|------|
| 薄力粉 | 10g | 小松菜 | 10g | 減塩みそ | 15g |
| 白玉粉 | 10g | にんじん | 10g | 薄口しょうゆ | 0.4g |
| 上新粉 | 10g | 大根 | 25g | 塩 | 0.1g |
| 塩 | 0.1g | 里芋 | 10g | だし汁 | 250g |
| さつま芋 | 20g | 油揚げ | 4g | (蒸発分含む) | |
| 皮なし鶏もも肉 | 20g | 青ねぎ | 3g | | |



[作り方]

- 1 薄力粉、白玉粉、上新粉に、塩を入れ、ぬるま湯で耳たぶくらいの固さによくこねる。
- 2 さつま芋は、皮に包めるような大きさに切り、水にさらした後、水分をペーパータオルなどでふいておく。
- 3 さつま芋を皮に包む。
- 4 にんじん、大根は厚めのいちよう切り、里芋は半月または輪切り、油揚げ、小松菜は食べやすいように切っておく。青ねぎは小口切りにしておく。
- 5 だし汁を沸騰させ、いきなり団子を入れ、火が通るまで煮る。火が通ったら、にんじん、大根、里芋、油揚げを入れ煮る。火が通ったら、小松菜、減塩みそ、薄口しょうゆ、塩を入れ、味をととのえる。
- 6 器に盛り付け青ねぎを散らす。



いちじくの柔らかゼリー

[材料(1人分)]

| | |
|-------|------|
| いちじく | 30g |
| 砂糖 | 8g |
| 赤ワイン | 0.5g |
| クリアガー | 2g |
| 水 | 70g |
| ミントの葉 | 1枚 |

[作り方]

- 1 いちじくは皮をむき、1/2個をくし型に切り、器にならべる。
- 2 砂糖とクリアガーを混ぜておく。
- 3 鍋に砂糖とクリアガー、水を入れよくかき混ぜてから、火にかける。
- 4 沸騰したら、火を止め、赤ワインを入れる。
- 5 荒熱をとってから、器に流し入れる。 ※いちじくが煮えてしまうため
- 6 冷蔵庫で冷やす。提供前に、ミントを飾る。

サポート部門 準グランプリ
医療法人社団松下会あけぼのクリニック
栄養管理部 のレシピ（夕食）

【主食】 ライス春巻き
【主菜】 グリーンサラダ
【副菜】 トマトのコンポート

調理時間 60分

予算 360円

エネルギー 674kcal 塩分 2.4g たんぱく質 14.8g カリウム 603mg リン 197mg



ライス春巻き

[材料(1人分)]

| | | | | | |
|---------|------|-------|------|-------|----|
| ごはん | 180g | レーズン | 2.5g | 春巻きの皮 | 4枚 |
| 馬ミンチ | 25g | りんご | 6.5g | 薄力粉 | 少々 |
| 赤ワイン | 2g | 塩 | 0.7g | 水 | 適量 |
| 玉ねぎ | 22g | 濃厚ソース | 5.5g | 揚げ油 | 適量 |
| にんじん | 8g | ブイヨン | 1g | パセリ | 少々 |
| ピーマン | 8g | カレー粉 | 1g | | |
| マッシュルーム | 10g | 植物油 | 5g | | |

[作り方]

- 1 馬ミンチに赤ワインをまぶしておく。
- 2 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、お湯で戻したレーズンは荒みじん切りにしておく。

- ③ フライパンに油を敷き、馬ミンチを入れ、火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、レーズンを加え、炒めていく。
- ④ 火が通ったら塩、濃厚ソース、ブイヨン、カレー粉、すりおろしにしたりんごを加え、炒めていく。
- ⑤ ご飯を加え、炒めて味を調え4等分に分ける。
- ⑥ 薄力粉に水を混ぜ、水溶き薄力粉を作っておく。
- ⑦ 春巻きの皮にご飯を包み、最後に水溶き薄力粉を塗り、巻き止まりをとめる。これを4本作る。
- ⑧ 180度に熱した油できつね色になるまでこんがり揚げる。
- ⑨ 半分に切って盛り付け、パセリを飾る。



グリーンサラダ

[材料(1人分)]

| | |
|--------|------|
| ブロッコリー | 40g |
| ヤングコーン | 20g |
| 玉ねぎ | 5g |
| 酢 | 7g |
| オリーブ油 | 5g |
| 塩 | 0.3g |
| こしょう | 少々 |

[作り方]

- ① ブロッコリーを子房に切り、茹でておく。
- ② ヤングコーンも茹でておく。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、水気をしぼっておく。
- ④ 酢、オリーブ油、塩、こしょうでドレッシングを作り、野菜と混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付ける。

トマトのコンポート

[材料(1人分)]

| | |
|------|------|
| トマト | 60g |
| 砂糖 | 6g |
| 白ワイン | 0.5g |
| ミント | 1枚 |

[作り方]

- ① 鍋に湯むきしたトマトとひたひたの水、砂糖、塩を入れて煮る。
- ② 水分が少なくなってきたら、白ワインを入れ、しばらく煮て火を止める。
- ③ 荒熱がとれたら、器に盛り付け、冷蔵庫で冷たく冷やす。

