

サポート部門 佳作
医療法人社団北海道恵愛会
札幌南一条病院 のレシピ（朝食）

【主食】 コーントースト

【主菜】 温野菜サラダ

【副菜】 果物缶、紅茶

調理時間 20分

予算 280円

エネルギー 440kcal 塩分 1.4g たんぱく質 15.6g カリウム 398mg リン220mg



コーントースト

【材料(1人分)】

食パン	60g
コーンクリーム缶	20g
マヨネーズ	8g
こしょう	少々
パルメザンチーズ	3g
粉パセリ	少々

【作り方】

- ① クリームコーンとマヨネーズをよく混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を塗り、パルメザンチーズをふる。
- ③ オーブントースター(200℃)で、さっと焦げ目がつくように焼く。
- ④ 粉パセリをふり、皿に盛りつける。

温野菜サラダ

[材料(1人分)]

グリーンアスパラ	30g
アスパラ缶	20g
ミニトマト	10g
卵	50g
プリーツレタス	5g
<ドレッシング>	
オリーブオイル	4g
酢	8g
柚子こしょう	2g
砂糖	2g
濃い口しょうゆ	1g

[作り方]

- 1 グリーンアスパラは、茹でてから水にさらす。
- 2 鍋に湯を沸かし、卵を割り入れ、ポーチドエッグを作る。
(お鍋に少量酢を入れると、卵の白身がまとまりやすくなる)
- 3 調味料をボールで混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 4 皿にポーチドエッグと調味料を盛り合わせ、③をかける。



果物缶

[材料(1人分)]

白桃缶	30g
ブルーベリージャム	5g

[作り方]

- 1 白桃缶を一口大に切り、器に盛り、ブルーベリージャムをかける。

紅茶

[材料(1人分)]

紅茶ティーパック	1袋
メイプルシロップ	6g

[作り方]

- 1 100ccの湯で紅茶を入れ、メイプルシロップをそそぐ。



サポート部門 佳作

医療法人社団北海道恵愛会 札幌南一条病院 のレシピ（昼食）

【主食/主菜】豚味噌丼

【副菜】 変わり焼きギョーザ、酢の物

調理時間 30分

予算 270円

エネルギー 645kcal 塩分 1.2g たんぱく質 19.7g カリウム 468mg リン239mg



豚味噌丼

[材料(1人分)]

ご飯 180g
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)
30g
玉ねぎ 30g
エリンギ 20g

<a>

・西京みそ 6g
・濃い口しょうゆ 1g
・砂糖 1g
・酒 1g

サラダ油 3g
食べるラー油 3g
ごま油 1g
赤パプリカ 8g
黄パプリカ 8g
ピーマン 8g

[作り方]

- 1 豚肉は一口大に切り、調味料<a>の1/2量で下味をつけておく。
- 2 玉ねぎ、エリンギは少し太めにスライスする。

- ③ パプリカ(赤・黄)とピーマンは、小さな角切りにし、茹でて水にさらす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、エリンギ、肉を炒め、残りの調味料<a>と食べるラー油を加えて味を整え、最後にごま油を入れる。
- ⑤ ご飯を盛った丼に④をのせ、③を彩りよく飾る。



変わりギョーザ

[材料(1人分)]

ギョーザの皮	2枚
ズワイガニ水煮缶	30g
青しそ	1枚
マヨネーズ	8g
こしょう	少々
サラダ油	3g
パセリ	少々

[作り方]

- ① 青しそはみじん切りにする。
- ② ズワイガニ水煮は、ザルに入れ水を切る。
- ③ ズワイガニ水煮と①とマヨネーズ、こしょうをよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を二等分し、ギョーザの皮で包む。(ひだは作らない)
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、さっと焦げ目がつく程度焼く。
- ⑥ 皿に盛り、パセリを飾る。

酢の物

[材料(1人分)]

きゅうり	30g
らっきょ漬	8g
酢	6g
砂糖	3g

[作り方]

- ① きゅうりは輪切りにし、水にさらす。
- ② らっきょ漬は輪切りにする。
- ③ きゅうりの水気をよく切り、②と調味料で和え、器に盛りつける。



サポート部門 佳作
**医療法人社団北海道恵愛会
 札幌南一条病院 のレシピ（夕食）**

【主食】 ご飯
 【主菜】 さんまのメンチカツ風
 【副菜】 大根の梅風味、ごま和え
 調理時間 30分
 予算 240円

エネルギー 726kcal 塩分 2.1g たんぱく質 21.5g カリウム 758mg リン 297mg



さんまのメンチカツ風

[材料(1人分)]

さんま	50g	白こしみそ	2g	かぼちゃ	20g
ごぼう	15g	小麦粉	3g	いんげん	10g
にんじん	10g	卵	5g	揚げ油(吸油分)	2g
濃い口しょうゆ	3g	小麦粉	6g	中濃ソース	5g
砂糖	2g	卵	8g	ケチャップ	3g
生姜	3g	パン粉	10g	レモン	5g
長ねぎ	5g	揚げ油(吸油分)	6g		

[作り方]

- ① さんまは、骨、皮をとり、包丁で細くたたく。(さんまは可食で50g使用)
- ② ごぼう、にんじんはみじん切りにし、しょうゆ、砂糖を入れ、軟らかくなるまで煮る。(汁がなくなるように煮ること)

- ③ 生姜、長ねぎはみじん切る。
- ④ ①②③をボールに入れ、さらに、白みそ、小麦粉、卵を入れよく混ぜる。
- ⑤ ④を二等分にし、小判型にし、小麦粉、卵、パン粉をつけ180℃の油で揚げる。
- ⑥ かぼちゃ、いんげんは素揚げする。
- ⑦ 皿に⑤⑥とレモンを盛りつけ、ソースを添える。



大根の梅風味

[材料(1人分)]

大根	30g
梅ペースト(減塩タイプ)	5g
貝われ菜	3g

[作り方]

- ① 大根はスライサーで薄く輪切りにする。
- ② ①をサッと茹でて、水にさらす。(茹で過ぎないこと)
- ③ 大根に梅ペーストを薄く塗り、貝われ菜をのせ、半分に折る。(半月の型)
- ④ 形よく器に盛りつける。

ごま和え

[材料(1人分)]

ほうれん草	30g
しめじ	10g
<a>	
・濃い口しょうゆ	3g
・砂糖	3g
・白炒りごま	3g

[作り方]

- ① ほうれん草、しめじは茹でて、水にさらす。
- ② <a>の調味料で和え、器に盛りつける。

