

医療法人仁友会 北彩都病院 栄養科

高橋 知子さんのレシピ

主食 ホットサンド

主菜 ハニーヨーグルトサラダ

副菜 ロシアンティー

エネルギー 463kcal、塩分 2.0g、たんぱく質 17.4g
カリウム 321mg、リン245mg

調理時間



20分

予算



211円



主食 ホットサンド

材料(1人分)

サンドイッチ用食パン	4枚(72g)	マヨネーズ	5g
マーガリン	10g	粒マスタード	1g
まぐろ水煮缶	15g	ロースハム	1枚(15g)
玉ねぎ	8g	バジル粉	少々
		ピザ用チーズ	15g

サポート部門 14

作り方

- 食パンの片面に、マーガリンを薄く塗る。
- まぐろ水煮缶はざるにあげて汁を切る。
- 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、キッチンペーパーなどで水けを取る。
- マヨネーズと粒マスタードで2と3を和える。
- 予熱をしたホットサンドメーカーに1のパンのマーガリンを塗った側を外側にして置き、ひと組は4のツナフィリングをのせる。もうひと組はロースハム、バジル粉、ピザ用チーズをのせ、もう一枚の食パンを重ねてふたをする。
- 焼き目がついたら、それぞれ食べやすい大きさに切って盛り付ける。*ホットサンドメーカーがない場合は、5の段階で菜箸などでパンの端をおさえてとじ、フライパンかトースターで焼き目をつけてもよいです。

主菜 ハニーヨーグルトサラダ



材料(1人分)

サラダ菜	5g
水菜	3g
ラディッシュ	10g
オレンジ	20g
はちみつ	3g
オリーブ油	2g
ヨーグルト(無糖)	7g
レモン汁	3g
塩	0.1g
こしょう	少々

作り方

- サラダ菜は洗って一口大にちぎる。
- 水菜は洗って3cmくらいの長さに切る。
- ラディッシュは葉を取り、洗って薄切りにする。
- オレンジは房からはずして一口大に切る。
- はちみつ、オリーブ油、ヨーグルト、レモン汁、塩、こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 1~4を盛り付け、5のドレッシングをかける。

副菜 ロシアンティー



材料(1人分)

紅茶	2g
水	100g
いちごジャム	5g

作り方

- カップに入れた紅茶に、いちごジャムを添える。

サポート部門 15

医療法人仁友会 北彩都病院 栄養科

高橋 知子さんのレシピ

主食 和風口コモコ丼

副菜 野菜のスープ煮カレー風味

デザート パインシャーベット

エネルギー 573kcal、塩分 1.5g、たんぱく質 20.5g、
カリウム 707mg、リン 313mg

調理時間



50分

予算



212円



主食 和風口コモコ丼

材料(1人分)

ごはん …… 180g	かたくり粉 …… 6g	砂糖 …… 2g
木綿豆腐 …… 80g	みそ …… 3g	大葉 …… 1枚
エビすり身 …… 15g	サラダ油 …… 3g	大根 …… 20g
生しいたけ …… 10g	めんつゆ(ストレートタイプ) …… 5g	キャベツ …… 15g
生姜 …… 0.5g	減塩しょうゆ …… 2g	卵 …… 1個(50g)

サポート部門 ⑬

作り方

- 1 木綿豆腐をキッチンペーパーでくみ、耐熱皿のせて500Wの電子レンジで1分間加熱し、水切りをする。
- 2 生しいたけと生姜はみじん切りにする。大葉は洗ってキッチンペーパーなどで水けを取る。
- 3 大根は皮をむいておろす。ざるにあげ、余分な水けを軽くきる。
- 4 キャベツはせん切りにして水にさらし、キッチンペーパーなどで水けを取る。
- 5 温泉卵を作る。卵は冷蔵庫から出して常温にしたものを用意する。卵を入れたときにすっきりかぶるくらいの水を鍋に沸騰させる。沸騰したら火を止めて、殻が割れないように卵を入れ、鍋のふたをしなくて15分置いて取り出しておく。
- 6 ボウルに1の水切り豆腐とエビすり身、2の生しいたけと生姜、かたくり粉、みそを入れてよく混ぜ合わせ、小判型にする。
- 7 フライパンにサラダ油を熱し、6のたねを入れ、両面に焼き目をつける。
- 8 焼き目がついたら、めんつゆ、減塩しょうゆ、砂糖を合わせたたれを入れて軽くからめる。
- 9 器にごはんを盛り、大葉とせん切りキャベツをのせる。
- 10 8の豆腐ハンバーグと5の温泉卵を割り入れ、フライパンに残ったたれをかけていただく。



副菜 野菜のスープ煮カレー風味

材料(1人分)

じゃがいも …… 50g
にんじん …… 5g
セロリ …… 5g
ぶなしめじ …… 5g
水 …… 30g
コンソメ …… 0.5g
塩 …… 0.2g
カレー粉 …… 少々
こしょう …… 少々

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて小さめの一口大に切り、水にさらす。
- 2 にんじんは皮をむいていちょう切りにし、下ゆでする。
- 3 セロリは洗って筋を取り、ななめ薄切りにする。
- 4 ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 5 鍋に材料と調味料をすべて入れ、ふたをして火が通るまで蒸し煮にする。

サポート部門 ⑭



デザート パインシャーベット

材料(1人分)

パイナップル …… 50g
ミント …… 少々

作り方

- 1 パイナップルは食べやすい程度の大きさに切り、冷凍庫で2時間ほど凍らせておく。
- 2 固まったらフードプロセッサーにかけ、なめらかになるまで混ぜる。少しやわらかいようなら、さらに1時間ほど冷凍庫で冷やし固める。
- 3 器に盛り付け、ミントを添える。

サポート部門 グランプリ

夕食

医療法人仁友会 北彩都病院 栄養科

高橋 知子さんのレシピ

主食 ごはん

主菜 ジンギスカン唐揚げ

副菜 ラーメンサラダ
アスパラのふぶきあん

デザート あずき寒天

調理時間



50分

予算



378円



サポート部門 18



主菜 ジンギスカン唐揚げ

材料(1人分)

ラムロース肉 …… 60g	もやし …… 20g
ジンギスカンのたれ …… 15g	玉ねぎ …… 15g
生姜 …… 1g	ピーマン …… 15g
かたくり粉 …… 8g	サラダ油 …… 3g
揚げ油(吸油量) …… 4g	ジンギスカンのたれ …… 4g

作り方

- 1 ジンギスカンのたれ(15g)に生姜をすりおろしたものを混ぜ、ラムロース肉をもみこむ。
- 2 もやしを洗う。玉ねぎの皮をむいて1cmの厚さにスライスする。
- 3 ピーマンを洗って種を取り、たてに1cm幅に切る。
- 4 1のラムロース肉の水けを軽くふき取り、かたくり粉をまぶして180℃に熱した油でカラリと揚げる。
- 5 フライパンにサラダ油を熱し、もやし、玉ねぎ、ピーマンを炒め、ジンギスカンのたれ(4g)で味をつける。
- 6 4と5を皿に盛り付ける。

主食 ごはん



材料(1人分)

ごはん …… 150g

サポート部門 19



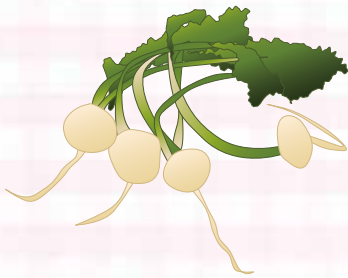
副菜 ラーメンサラダ

材料(1人分)

中華めん	1/3玉 (40g)	めんつゆ(ストレートタイプ)	5g
きゅうり	10g	ごま油	2g
トマト	25g	酢	2g
レタス	5g	練りごま	2g
コーン缶(ホール)	3g	白ごま	2g
長ねぎ	5g	マヨネーズ	5g

作り方

- 1 きゅうりは洗ってななめ薄切りにする。トマトは洗ってくし形に切る。
- 2 レタスは洗って一口大にちぎる。コーン缶は水けをきっておく。
- 3 長ねぎは白髪ねぎにして水にさらし、キッチンペーパーなどで水けを取る。
- 4 白ごまはフライパンで香りが出るまでから煎りし、すり鉢で荒ずりする。
- 5 めんつゆとごま油、酢、練りごま、4のごまを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 6 鍋に湯を沸かし、中華めんを袋の表示時間通りに茹でて流水でもみ洗いし、水けをしっかりきって器に盛る。
- 7 1から3を盛り付けて、5のドレッシングをかける。最後に上からマヨネーズを細くしぼる。



サポート部門 20



副菜 アスパラのふぶきあん

材料(1人分)

グリーンアスパラガス	25g
ズワイガニ缶	10g
だし汁	20cc
酒	1g
みりん	1g
塩	0.4g
かたくり粉	1g

作り方

- 1 グリーンアスパラガスは洗って茎の硬い部分を切り、はかまを取り除く。
- 2 カニ缶はざるにあけて水けをきる。
- 3 鍋に湯を沸かし、1のアスパラガスを1分半ほど茹でてざるにあげる。
- 4 3を4cmの長さに切りそろえて器に盛る。
- 5 鍋に2のカニ缶とだし汁、調味料を入れて火にかける。軽く沸騰したら水(分量外)で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつける。
- 6 4に5のあんをかける。



デザート あずき寒天

材料(1人分)

ゆであずき缶	10g
粉寒天	0.5g
水	40g
砂糖	3g

作り方

- 1 鍋に粉寒天と水を入れ、ふやかしておく。
- 2 1を火にかけ、寒天が溶けたら砂糖を加え、2分ほど沸騰させて完全に煮溶かす。
- 3 2を火からおろし、あずきを加えて混ぜる。
- 4 好みの器か型に流して冷やし固める。

サポート部門 21