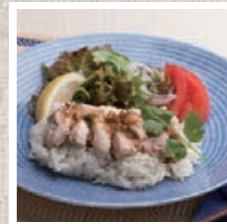
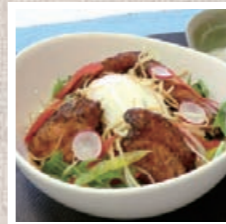
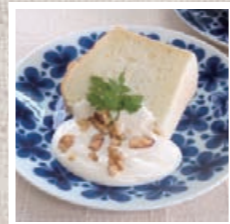
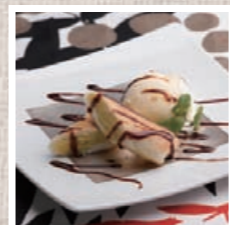




耳鼻咽喉科 麻生



麻生病院の美味しさがギュッとつまった



AZABU KITCHEN

麻生キッチン



創刊号
2014 APRIL

おもてなしの心で病院食に革命を

「入院中の唯一の楽しみは食事」「病院給食はおいしくない」……そのような理想と現実がよく語られます。

麻生栄養科では、おいしく、楽しく、そして心と身体に優しい理想のお食事を目指し、「サービスに終わりなし」をモットーとして取り組んでいます。

医療機関としての栄養管理はもちろんですが、四季を感じる行事食や、日本・世界各地のご当地メニュー、健康づくりをサポートするヘルスケアメニューを取り入れ、豊かな食生活を送っていただけるよう心がけております。

また、手作りお菓子を提供する「お茶会」を定期的開催し、入院中でも楽しみを感じていただけるよう、患者様をおもてなししています。

そのような麻生レシピを多くの皆様にご紹介し、私たちの想いを届けられたら……と、「麻生キッチン」の発刊となりました。ご家庭でも麻生の味をお楽しみいただけたら幸いです。

麻生栄養科一同

CONTENT 《目次》

■ご当地メニュー

カオマンガイ	2
黄飯とかやく	3
味噌焼きうどん	4
網走ザンギ丼	5
太平燕(タイピーエン)	6

■行事食

文化の日	7
勤労感謝の日	8

■ヘルスケア

花粉症対策	9
◎オニオンスープ	
◎鮭の和風ムニエル	
◎豚肉とれんこんの柚子こしょう炒め	
◎かぼちゃとさつま芋の胡麻サラダ	

インフルエンザ対策	11
◎ひじきのピラフ	
◎味噌入り豆乳チャウダー	
◎きのこの和風キッシュ	
◎キャベツのレモンサラダ	

■お茶会(スイーツ)

キャラメルポテト	13
おからケーキ	14
ヘルシーフォンケーキ	15
水無月	16
トマトムース	17

《調理法別インデックス》	18
--------------	----

【本書の表記について】

■計量の単位は、1合=約150g(180ml)、1カップ=200cc(ml)、大さじ1=15cc(ml)、小さじ1=5cc(ml)。すりきりで計ります。

■エネルギーとたんぱく質の栄養成分は、一人分の表示です。なお、野菜などの分量は可食部(食べられる部分)の重量を記載しています。

■オープンやオープントースターで焼く場合は、前もって指定の温度まで熱しておいてください。

■酢は、基本的に米酢をお使いください。

家庭で手軽にタイ料理を!
「カオ=ご飯」「マン=油・脂」「ガイ=鶏」という意味です。

カオマンガイ

カオマンガイは、茹で鶏とその茹で汁で炊いた白米と一緒に盛り付けた、タイでは一般的なワンプレート料理です。炊飯器で手軽に作る事ができる簡単レシピをご紹介します。

●材料(2人分)

米	1合
鶏もも肉(皮付き)	140g
生姜	1片(皮ごとスライス)
長ねぎ(緑の部分)	1本分(ぶつ切り)
顆粒コンソメ	小さじ1/2
A 塩・こしょう	少々
酒	小さじ1
味噌	大さじ2
テンメンジャン	大さじ1
酢	大さじ1
B 水(鶏ガラスープ)	大さじ1
砂糖	小さじ1
ナンプラー	小さじ1
生姜・にんにく	各1/2片(みじん切り)
青しそ	1枚(粗みじん切り)
☆レタス・トマトなどお好みの添え野菜	



510
kcal

(添え野菜は
含まず)

たんぱく質
19.5g

Column

トッピングにピーナッツ・カシューナッツやバクチー(ジャンツェイ)、ライムを添えると、より本格的な味が楽しめます。また、豆板醤やスイートチリソースを加えてピリ辛にするのもおすすめです!



●作り方

- ①米をとぎ、やや少なめの水加減で炊飯器に入れ、調味料Aを加え混ぜる。米の上に鶏もも肉の塊と生姜・長ねぎをのせて炊く。
- ②炊き上がった生姜・長ねぎは取り除き、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ③味噌ダレの材料Bを混ぜ合わせる。
- ④皿にご飯を盛り付け、ご飯の上に鶏肉をのせ、③の味噌ダレをかけ、お好みの野菜を添える。

栄養満点!大分県臼杵市の郷土料理です。

黄飯とかやく

大分県臼杵市では、赤飯の代わりにくちなしの実を使った黄色いご飯「黄飯^{おうはん}」と、その副食「かやく」が食べられていました。今回は北海道でも手に入りやすい鰯を使った簡単レシピをご紹介します。

●材料(2人分)

米	1合
水	適量
くちなしの実	1個

《かやく》

白身魚(鰯)	100g
大根	120g
人参	40g
干しいたけ	1g
ごぼう	80g
長ねぎ	40g
油揚げ	10g
木綿豆腐	130g
油	小さじ1
顆粒だし ^A の素	小さじ1
酒	小さじ2
薄口醤油	大さじ1
塩	少々
小ねぎ	適量



475
kcal

たんぱく質
21.5g

●作り方

- ①黄飯は、くちなしの実を砕いて水に浸け、その黄色い汁(やまぶき色くらいを目安)で米を炊く。
- ②かやくの材料の白身魚(鰯)は焼いてほぐし、豆腐は軽く重しをして水気を切る。大根・人参・戻した干しいたけ・油揚げは太めの千切り、ごぼうはさがき、長ねぎは縦に1/4にして長さ3cmに切る。
- ③鍋に油をひき、鰯と豆腐以外の②を炒め、全体に油がまわったら、鰯とほぐした豆腐と調味料Aを入れてしばらく煮る。
- ④器に①と③を盛り、かやくにお好みで小ねぎを散らす。

Column

かやくは、魚・豆腐・油揚げ・たっぷりの野菜を煮込んだ栄養バランスの良いおかずです。予想を超えたおいしさに驚かれること間違いありません!黄飯の上に、たっぷりとかけてお召上がりください。



三重県亀山市の名物料理!
香ばしい味噌の香りと
ピリッと甘辛い味がクセになるかも……

味噌焼きうどん

味噌焼きうどんは、亀山市のある焼肉店で味噌味の焼肉にうどんを入れたのがはじまりと言われています。亀山で愛されてきた味噌味の焼きうどんの簡単レシピをご紹介します。

●材料(2人分)

豚こま肉	80g
ラード	小さじ2
塩・こしょう	少々
キャベツ	80g
人参	20g
ピーマン	15g
ゆでうどん	2玉
水	少々
赤味噌	大さじ1
焼肉のタレ	小さじ2
A 砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
豆板醤	少々
紅生姜	適量



410
kcal

たんぱく質
16.5g

●作り方

- ①調味料Aを混ぜ合わせて味噌ダレを作っておく。
- ②フライパンにラードをひき、豚肉を炒め、塩・こしょうで味付ける。
- ③肉の色が変わってきたら、食べやすい大きさに切ったキャベツ・人参・ピーマンを入れ炒める。
- ④肉と野菜に火が通ったら、うどんを入れて少量の水を加え、麺をほぐし、①の味噌ダレを入れて炒め合わせる。
- ⑤器に焼きうどんを盛って、その上に紅生姜を添える。

Column

甘めがお好きなら砂糖を増やして調整してください。お好みでんにくやごま油、七味を加えてもおいしくいただけます。味噌は焦げやすいので炒める際には注意してください。



オホーツクのサーモンを使った
ボリューム満点の丼!

網走ザンギ丼

「ザンギ=鶏の唐揚げ」と連想されることが多いようですが、北海道では味付けした唐揚げ料理全般を「ザンギ」と呼びます。鮭ザンギに長芋と山わさびを添え、一杯の丼で二度、三度と味を変えて楽しむことができます。

●材料(2人分)

鮭	120g
薄口醤油	小さじ1と1/2
片栗粉	小さじ2
ターメリック	適量
油	適量
水菜	40g
玉ねぎ	10g
赤・黄パプリカ	各5g
ラディッシュ	適量
じゃが芋	50g
油	適量
ご飯	380g
温泉卵	2個
長芋	50g
山わさび	適量



609
kcal

たんぱく質
28.9g

Column

正式名称は「オホーツク網走ザンギ丼」とされ、いくつかのルールが定められています。「北海道米を使用する」「網走産の長芋と山わさびを添える」「白い器を使う」など……こだわってお料理するのも楽しいですね!



●作り方

- ① 鮭を4cm角のそぎ切りにし、薄口醤油に10分漬ける。片栗粉にターメリックを混ぜて鮭にまぶし、180℃の油で揚げる。
- ② 水菜は食べやすい長さに切り、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカはスライスする。
- ③ じゃが芋は千切りにして素揚げする。
- ④ 丼にご飯を盛り、②の水菜と玉ねぎを散らす。その上に①の鮭と温泉卵、③のじゃが芋とパプリカ、ラディッシュを散らす。
- ⑤ すりおろした長芋、山わさびを添え、好みで丼にかけて食べる。

熊本県のご当地グルメを
麻生風に仕上げました。

太平燕(タイピーエン)

「太平燕」はもともと中華料理の一種で、明治時代に日本に伝わり、現在のような料理にアレンジされました。春雨スープに五目炒めを合わせ、揚げ卵を添えます。

●材料(2人分)

豚もも肉(スライス)	60g
白菜	160g
人参	40g
たけのこ(水煮)	40g
きくらげ	1g
にんにく	0.5g
むきエビ	40g
油	小さじ1
鶏ガラスープ	2カップと1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
A 酒	小さじ1
薄口醤油	小さじ4
顆粒中華だしの素	小さじ1/2
春雨(乾燥)	80g
茹で卵	1個
油	適量
さやえんどう	6枚



366
kcal

たんぱく質
18.4g

Column

野菜たっぷり栄養バランスの良い太平燕は、学校給食でも提供されているそうです。熊本県の郷土料理は他にも、高菜めし、からしれんこん、いきなり団子が有名です。



●作り方

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。白菜、人参、たけのこはたんざく切りにし、きくらげは水で戻す。
- ② フライパンに油をひき、みじん切りのにんにくを炒め、豚肉、むきエビ、野菜の順に加えて炒める。
- ③ ②に鶏ガラスープと調味料Aを加えて具に火が通るまで煮る。硬めに戻した春雨を加えさっと火を通す。
- ④ 茹で卵は殻をむき、素揚げする。
- ⑤ 器に③を盛り付け、半分にした揚げ卵と、茹でたさやえんどうを飾る。

手軽な食材でおもてなしの一品を

文化の日

～じゃが芋まんじゅう～

じゃが芋や鶏ひき肉など身近な食材を使用し、上品なおもてなし料理に仕上げました。なめらかなじゃが芋の生地に鶏ひき肉のあんが包まれ、箸を入れた瞬間、うれしい驚きがあります。

●材料(2人分)

じゃが芋	120g
バター	4g
生クリーム	小さじ2
片栗粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1
鶏ひき肉	30g
玉ねぎ	10g
醤油	小さじ1弱
酒	小さじ1/2
だし汁	60cc
A 薄口醤油	小さじ1
みりん	小さじ1/2
片栗粉、水	適量

☆れんこん、あさつき、生麩など好みの飾り



158
kcal

(じゃが芋まんじゅうのみ)

たんぱく質
6.0g

●作り方

- ①じゃが芋は茹でて(または蒸して)から熱いうちに裏ごしする。バター、生クリームを混ぜ、片栗粉、小麦粉も加える。
- ②鶏ひき肉とみじん切りにした玉ねぎに醤油、酒を加えて炒り煮する。
- ③①のじゃが芋生地を中心に②の鶏そぼろを包み、まんじゅうのように形を整える。
- ④クッキングシートを敷いた蒸し器に③を入れて12～13分蒸し、器に盛り付ける。
- ⑤調味料Aをひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でゆるめのとろみをつけ、④にかけ、れんこん、あさつき、生麩などの飾りを添える。

Column

11月3日「文化の日」は、日本の国民の祝日の一つで、「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」とされています。季節の食材を使用したお弁当で、患者様から「日本の食文化の豊かさを感じられました」と感想を頂きました。



食卓をイタリアンに!

勤労感謝の日

～ミラノ風カツレツ～

チーズ風味のヒレカツをトマトソースでいただく、いつもと違った味わいが楽しめる一品です。本来は仔牛肉を使いますが、疲労回復効果のあるビタミンB1豊富な豚肉を使ったレシピをご紹介します。

●材料(2人分)

豚ひれ肉	100g
塩・こしょう	適量
パン粉	30g
粉チーズ	10g
小麦粉	大さじ1
卵	適量
油	適量
バター	8g

《トマトソース》

玉ねぎ(みじん切り)	40g
にんにく(みじん切り)	1g
オリーブオイル	小さじ1
トマト缶	80g
A 白ワイン・ケチャップ	各小さじ1
ローリエ	小1枚
バジル粉・塩・こしょう	適量

☆玉ねぎ、エリンギ、パプリカなど、好みの添え野菜



302
kcal

(ミラノ風カツレツのみ)

たんぱく質
18.0g

●作り方

- ①豚ひれ肉は筋を切り、たたいて薄くしてから両面に塩・こしょうをする。パン粉は細かく砕き、粉チーズをよく混ぜておく。
 - ②肉に小麦粉をまぶし、溶いた卵にくぐらせ、チーズパン粉をつける。
 - ③フライパンに多めの油をひき、②の肉とバターを入れて揚げ焼きにする。
 - ④器にお好みの添え野菜と③を盛り付け、上からトマトソースをかける。
- 《トマトソース》
- ①鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくと玉ねぎを炒める。
 - ②玉ねぎがしんなりしてきたら、トマト缶と調味料Aを加えてとろりとするまで煮詰める。仕上げにバジル粉を加え、塩・こしょうで味を整える。

Column

肉は筋を切って、たたいて伸ばすことで、肉の収縮が少なく、形よく仕上がります。パン粉はビニール袋に入れて、めん棒などで軽くたたいて細かくしましょう。パン粉の粒子を細かくするのがイタリアン風です!



花粉症に効く食べ物で体質改善!

花粉症対策

暖かく過ごしやすい季節も、花粉症の方にとっては1年で最もつらいシーズンです。花粉症は体内の免疫機能のバランスが悪くなることによって起こる症状です。身近な食材で花粉に敏感になった免疫機能を正常に整え、つらい症状をやわらげましょう。

オニオンスープ

玉ねぎをたっぷり使ったスープです。玉ねぎに含まれるケルセチンはアレルギー性疾患の体質改善に効果があります。また、ケルセチンは水溶性で熱に強いので、オニオンスープはケルセチンがたっぷり摂れます。

●材料(2人分)

玉ねぎ 100g
油 小さじ1
水(鶏ガラスープ) 1カップと1/2
顆粒コンソメ 小さじ1/2
薄口醤油・塩・黒こしょう 少々
パセリ 適量

●作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスする。
- ②鍋に油をひき、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ③②に水(鶏ガラスープ)と顆粒コンソメを入れ、沸騰する直前に火を止めて、薄口醤油・塩・黒こしょうで味を整える。
- ④カップなどに盛り付け、お好みで刻んだパセリを散らす。



481
kcal

(ご飯は含まず)

たんぱく質
22.0g

Column

玉ねぎは繊維を断ち切るように切ると甘味が出ます。生から炒めると時間がかかりますが、電子レンジを使うと時間が短縮されます!



鰯の和風ムニエル

鰯や鯖などの青魚に多く含まれるEPAやDHAは免疫の働きを正常にして、アレルギー症状を抑える効果があります。症状をやわらげる効果があるトマトを使ったソースと、強い抗酸化作用のある青しそを組み合わせた最強メニューです!

●材料(2人分)

鰯(切り身) 2切れ
塩・こしょう 少々
小麦粉 大さじ1
油 小さじ1
トマト 60g
玉ねぎ 20g
めんつゆ 小さじ2
レモン果汁 小さじ1
A オリーブオイル 小さじ2
塩・黒こしょう 少々
青しそ 1枚

●作り方

- ①鰯は両面に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす。
- ②フライパンに油をひき、鰯の身側を下にして入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返して、皮側を焼く。
- ③トマトは湯むきして1cm角に、玉ねぎはみじん切りにし、調味料Aと混ぜ合わせてソースを作る。
- ④器に②を盛り、上から③のソースをかけて、千切りにした青しその上に散らす。

豚肉とれんこんの 柚子こしょう炒め

れんこんには活性酸素を除去してくれるポリフェノールが豊富に含まれ、花粉症の症状を緩和します。ビタミンC豊富なブロッコリーを組み合わせて、アレルギーの予防効果を高めましょう。

●材料(2人分)

豚ばら肉 30g
にんにく 1g
れんこん(水煮) 60g
エリンギ 20g
ブロッコリー 40g
オリーブオイル 小さじ1
醤油 小さじ1
柚子こしょう 適量
昆布茶 少々
バター 4g
塩・こしょう 少々

●作り方

- ①豚ばら肉は一口大、にんにくはみじん切り、れんこんはいちょう切り、エリンギはたんざく切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切って固めに茹でておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくと豚ばら肉を入れてよく炒める。
- ③豚肉に焼き色がついたら、れんこん、エリンギ、ブロッコリー、醤油、柚子こしょう、昆布茶、バターを加えてさらに炒め、最後に塩・こしょうで味を整える。

かぼちゃとさつまいもの 胡麻サラダ

免疫力アップを助けるβカロテンやビタミンB1が豊富なかぼちゃと、症状をやわらげるビタミンCが豊富なさつまいろを組み合わせたデリ風サラダです。ごまを加えて風味とコクをアップしました!

●材料(2人分)

かぼちゃ 60g
さつまいろ 60g
枝豆 10g
マヨネーズ 大さじ1
A 白ねりごま 小さじ1/2
白すりごま 小さじ1
砂糖・薄口醤油 少々
白炒りごま 適量
ラディッシュ・人参 適量

●作り方

- ①かぼちゃとさつまいろは1.5cmの角切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジで約3分加熱する。枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ②ボウルに①を入れて、調味料Aでさっくりと和える。
- ③器に②を盛り付け、その上に白炒りごまを散らし、ラディッシュ・人参を飾る。

美容にもgood!!



栄養バランスのとれた食事で免疫力アップ! インフルエンザ対策

食生活の乱れによる栄養不足は体力を落とし、ウイルスに対する免疫力を奪い、インフルエンザや風邪にかかりやすくなります。細胞を強くする食材でウイルスの侵入を防ぎ、腸内環境を整えて免疫力を高めましょう。

ひじきのピラフ

鉄分豊富なひじきを使った和風ピラフです。ひじきの鉄や、ごまに含まれる亜鉛・マグネシウムには免疫をうまく働かせる効果があります。また、青しそに含まれるビタミンAは粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐ効果が期待できます。

●材料(2人分)

米	1合
玉ねぎ	60g
にんにく	1g
鶏もも肉	60g
芽ひじき	6g
油	小さじ1
塩・こしょう	少々
バター	6g

A	顆粒だしの素	小さじ1/2
	酒	小さじ2
	塩	小さじ1/3
	黒こしょう	適量
	醤油	小さじ1/2
水	適量	
白ごま	小さじ2	
青しそ	2枚	

●作り方

- ①米はといで水を切っておき、芽ひじきは水で戻して洗っておく。玉ねぎとにんにくはみじん切り、鶏肉は1cm角に切っておく。
- ②フライパンに油をひき、玉ねぎ・にんにく・鶏肉・芽ひじきを炒め、塩・こしょうをして、バターと米を加え、米に油がよくまわったら炊飯器へ入れる。
- ③②に調味料Aを入れて通常の水加減で炊き込み、炊き上がったら白ごまと千切りにした青しその上に散らす。



782 kcal
たんぱく質 27.9g

味噌入り豆乳チャウダー

腸の健康は、免疫力の維持に役立ちます。豆乳には腸内の善玉菌やビフィズス菌を増やす効果があります。あさりやベーコンのうま味たっぷりの“あったか”スープで寒い冬を乗り切りましょう!

●材料(2人分)

ベーコン	10g
玉ねぎ	40g
人参	30g
じゃが芋	60g
いんげん	10g
バター	10g
小麦粉	大さじ1
豆乳	1/2カップ
水	1カップ
あさり缶	1/2缶
顆粒だしの素	小さじ1/2
味噌	小さじ1
塩・こしょう	少々
小ねぎ	適量

●作り方

- ①ベーコンは千切り、野菜は1cmの角切りに切っておく。
- ②鍋にバターを入れて熱し、ベーコンと玉ねぎを炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。
- ③②に豆乳・水・あさり缶(汁ごと)・残りの野菜と顆粒だしの素を入れる。
- ④野菜に火が通ったら味噌を入れ、塩・こしょうで味を整え、お好みで小口に切った小ねぎを散らす。

きのこの和風キッシュ

肉・魚・卵・豆腐・牛乳などのたんぱく質が不足すると、免疫細胞の減少により抵抗力が弱まり、外敵が侵入しやすくなります。食物繊維豊富なきのこを組み合わせた、免疫力アップメニューをご紹介します。

●材料(2人分)

玉ねぎ	15g
しめじ	20g
エリンギ	20g
油	小さじ1
卵	1個
枝豆	10g
ツナ缶	20g
生クリーム	大さじ1と1/2
パルメザンチーズ	小さじ1
A 顆粒だしの素	少々
薄口醤油	少々
塩・こしょう	少々

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、しめじとエリンギは小さめにほぐし、枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ②フライパンに油をひき、玉ねぎとしめじ・エリンギを炒める。
- ③ボールに卵を割って溶き、②と枝豆、ツナ缶、調味料Aをすべて混ぜ合わせる。
- ④アルミカップなどに③を流し、トースターで約7分加熱する。

キャベツのレモンサラダ

箸休めにもピッタリな簡単サラダをご紹介します! キャベツとレモンに含まれるビタミンCは、免疫力を強化し、ウイルスを撃退し回復を早める効果があります。スライスアーモンドを加えて、食感にアクセントを!

●材料(2人分)

キャベツ	60g	
レッドキャベツ	5g	
きゅうり	20g	
レモン	20g	
A	フレンチドレッシング(市販)	小さじ1
	オリーブオイル	小さじ1/2
	砂糖	少々
	塩	少々
スライスアーモンド	適量	
ラディッシュ・セルフィーユ	適量	

●作り方

- ①キャベツとレッドキャベツは千切り、きゅうりとラディッシュは小口切り、レモンは薄くスライスして小さめのいちょう切りにする。
- ②調味料Aをよく混ぜ合わせ、キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・レモンと和える。
- ③器に②を盛り付け、その上にスライスアーモンド・ラディッシュ・セルフィーユを飾る。

作ってみてね!



熱々&サクサクの食感が楽しい♪ キャラメルポテト

りんごコンポート入りのさつまいもペーストとクリームチーズを春巻きの皮で巻き、揚げ焼きにしたお手軽スイーツです。キャラメルソースとの相性も抜群！出来たてにアイスクリームを添えてお召し上がりください。

●材料(2人分)

さつまいも	60g
グラニュー糖	小さじ1
牛乳	小さじ1
りんご	1/8個
「グラニュー糖	小さじ2
A レモン果汁	数滴
「バター	5g
水	少々
春巻きの皮	2枚
クリームチーズ	20g
油	適量
「グラニュー糖	大さじ1
B 水	小さじ2

《キャラメルソース：作りやすい分量》

グラニュー糖	100g
生クリーム	100cc
☆市販のバニアイスクリーム	



220
kcal

(アイスクリーム
含まず)

たんぱく質
2.5g

●作り方

- ①さつまいもの皮をむいて電子レンジで加熱してつぶし、グラニュー糖と牛乳を加える。
- ②皮をむいたりんごは、いちょう切りにしてAと少量の水を加え、ラップをして電子レンジで加熱。粗熱をとってから①に混ぜる。
- ③春巻きの皮に②と棒状にしたクリームチーズをのせて春巻きの要領で巻く。多めの油をひいたフライパンで揚げ焼きにする。
- ④Bをフライパンで熱し、キャラメル状になったら③に絡める。
- ⑤キャラメルソースは、鍋にグラニュー糖を入れて煙が出る寸前まで熱し、温めた生クリームを加えてなめらかになるまで混ぜ、冷ます。
- ⑥キャラメルポテトが熱いうちに器に盛り付け、アイスクリームとソースを添える。

Column

さつまいもはビタミンCや食物繊維など、女性にうれしい成分を多く含んでいます。ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷん質に守られているため、壊れにくいという特徴があります。



おからがおいしいケーキに大変身！ おからケーキ

食物繊維を豊富に含む「おから」。食物繊維は便秘解消の他、余分なコレステロールや有害物質を排出しやすくする効果があります。料理だけではなく、お菓子づくりにも取り入れてみませんか？

●材料(18cm丸型1台分/10切れ)

無塩バター	120g
グラニュー糖	100g
卵	160g
バニラエッセンス	少々
おから	100g
牛乳	50cc
小麦粉	120g
ベーキングパウダー	15g
ココア	10g
チョコチップ	100g
☆お好みでホイップ生クリームを添える	



268
kcal

たんぱく質
4.6g

●作り方

- ①無塩バターを軟らかくなるまで練る。グラニュー糖を加えてザラザラした感じがなくなり、ふんわりと白っぽくなるまで混ぜる。
- ②①に溶き卵を少しずつ加えて混ぜ、バニラエッセンスも加える。
- ③②におからと牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ④小麦粉、ベーキングパウダー、ココアを合わせてふるい、③に加えてさっくりと混ぜる。
- ⑤チョコチップを加えて軽く混ぜ、紙を敷いた型に流し180℃のオーブンで30分焼く。
- ⑥器にカットした⑤を盛り付け、ホイップした生クリームを添える。

Column

チョコチップを入れない場合は218kcalにカロリーダウン。それでも十分おいしく食べられます。また、ココアの代わりに抹茶、チョコチップの代わりに甘納豆を使用し、和風のアレンジでも楽しめます。



ダイエット中でもスイーツが食べたい…
そんなときにはこちらをどうぞ!

ヘルシーシフォンケーキ

卵黄やバター不使用の低カロリーケーキは真っ白でふわふわ、十分満足できるおいしさです! ホイップクリーム代わりに「水切りヨーグルト」を使用することで、さらに低カロリーになります。



130
kcal

たんぱく質
5.6g

●材料(17cmシフォン型1台分/10切れ)

卵白	300g
グラニュー糖	40g
サラダ油	25g
水	20cc
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	3g

《ヨーグルトクリーム》

プレーンヨーグルト	450g
メープルシロップ	50g

☆お好みでナッツをトッピングするとおいしさUP!

●作り方

- ①卵白にグラニュー糖を加え、しっかり角が立つまで泡立て、サラダ油、水の順で加え、その都度混ぜる。
- ②小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるい、①に加えさっくりと混ぜ合わせる。
- ③型に流し160℃のオーブンで30分焼く。型に油は塗らない。
- ④焼き上がったらすぐに逆さまにして、十分冷ましてから型からはずす。
- ⑤ヨーグルトクリームは、ザルにキッチンペーパーを敷き、プレーンヨーグルトを入れ、冷蔵庫で半日程度置き、半分量程度になるまで水を切る。
- ⑥メープルシロップと⑤を混ぜ、ケーキに添える。

Column

患者様から「卵黄アレルギーの子どもに作ってあげたい!」とのコメントも頂いた人気のスイーツです。水切りヨーグルトは、ケーキに欠かせないホイップ用の生クリームと混ぜるとカロリーダウン! 塩を加えるとクリームチーズの代用や野菜のディップに早変わりする逸品です。

季節を感じる和生菓子を、ご家庭でもどうぞ。

水無月(みなづき)

京都では1年の折り返しにあたる6月30日に残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓(なごしのはらえ)」が行われます。この時に用いられるお菓子が「水無月」です。時にはお菓子を季節を感じてみませんか?



116
kcal

たんぱく質
1.5g

●材料(4人分)

小麦粉	50g
砂糖	50g
水	185cc
小豆缶	40g

●作り方

- ①小麦粉・砂糖・水を混ぜ合わせ、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱し(500Wで5分)、ういろう生地を作る。
- ②生地が固まったら小豆缶をのせ、三角形に切り分けて、器に盛り付ける。

ポイント

- 小豆缶を開けて小豆を耐熱容器に移し、電子レンジで20~30秒程温めるとのぼしやすくなる。
- 切り分ける時は、1回ごとに包丁を水で濡らすときれいに切ることができる。

Column

京都に伝えられる「水無月」は白色のういろう生地に小豆をのせ、三角形に切ります。それぞれに意味が込められており、小豆は「悪魔祓い」、三角形は「暑気を払う氷」を表しています。ういろう生地は抹茶や黒砂糖の味にしてもおいしく食べられます。

トマトの栄養は
健康・美肌づくりの強い味方

トマトムース

トマトに含まれる赤い色素「リコピン」には強い抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の抑制効果があります。また、メラニン生成を促す物質の発生を抑えるため、美白効果も期待できます。

●材料(4個分)

粉ゼラチン	2.5g
水	大さじ1
トマトジュース	120cc
グラニュー糖	20g
レモン果汁	小さじ1と1/2
生クリーム	60 cc
《トマトマリネ》	
ミニトマト	4個
白ワイン	大さじ1
A グラニュー糖	小さじ1
はちみつ	小さじ2
《飾り用ホイップクリーム》	
生クリーム	20cc
グラニュー糖	小さじ1/2

●作り方

- ①分量の水で粉ゼラチンをふやかす。
- ②トマトジュース、グラニュー糖を鍋に入れ、火にかけて温める。火を止めてから①を加えて溶かす。
- ③レモン汁を加えて、少しとろみがつくまで氷水で冷やす。
- ④生クリームを6分立てにして③に加え、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

《トマトマリネ》

- ①ミニトマトは皮を湯むきする。
- ②Aを温めて溶かし、粗熱を取ってから①を漬け込み、味がなじむまで数時間から一晩冷蔵庫に置く。

《飾り》

- ①飾り用生クリームとグラニュー糖を泡立て、トマトムースの上に絞り、トマトマリネを飾る。



124
kcal

たんぱく質
2.2g

Column

生のトマトだけではなく、ジュースやケチャップ、トマトソースにもリコピンが含まれています。
また、リコピン以外にビタミンCやカリウムも豊富に含まれ、「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養豊富な食材です。



調理法別インデックス



《ご飯類》

カオマンガイ	2
黄飯とかやく	3
網走ザンギ丼	5
ひじきのピラフ	11



《麺類》

味噌焼きうどん	4
太平燕	6



《スープ》

オニオンスープ	9
味噌入り豆乳チャウダー	12



《炒め物》

豚肉とれんこんの柚子こしょう炒め	10
------------------	----



《焼き物》

ミラノ風カツレツ	8
鯨の和風ムニエル	10
きのこの和風キッシュ	12



《蒸し物》

じゃが芋まんじゅう	7
-----------	---



《サラダ》

かぼちゃとさつま芋の胡麻サラダ	10
キャベツのレモンサラダ	12



《お菓子》

キャラメルポテト	13
おからケーキ	14
ヘルシーシフォンケーキ	15
水無月	16
トマトムース	17

どれもアイデア満載の
料理ばかり!
ぜひ作ってみてね!



編集後記

「麻生のレシピ本を作ってみないか?」そのような話が持ち上がって半年、あっという間に「麻生キッチン」が完成しました。レシピの書き方、写真の撮り方……おいしさを伝える難しさに苦戦しながらも、楽しい毎日でした。治療の一環である病院食も、おいしくなければ意味がありません。おいしく、楽しく、心と身体に優しいお食事を皆様にお届けするため、栄養科スタッフ一人ひとりにできることを改めて考え、これからも努力していきたいと思ひます。



創刊号

発行日 平成26年(2014)4月1日

発行元 耳鼻咽喉科 麻生病院

〒007-0840

札幌市東区北40条東1丁目1-7

TEL: 011(731)4133

FAX: 011(731)4986

企画・編集・制作

《麻生病院》 村上絵里(管理栄養士)

林 優里(管理栄養士)

《麻生北見病院》 武田幸絵(栄養士)

協力 株式会社みんなのこぼ舎

※無断で複写・複製することを禁じています。

※本書で紹介しているレシピは、病院で出している献立を
家庭用・人数分に合わせアレンジしています。