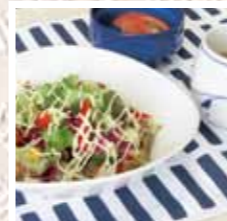




耳鼻咽喉科麻生



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



Vol.2

2015 APRIL

## 健康と楽しさのために、 栄養科ができること。

「麻生キッチン」創刊から早一年が過ぎ、第2号のご紹介となりました。

麻生栄養科では、おいしく、楽しく、心と身体にやさしいお食事を目指した取り組みを行っています。そのようなレシピを、多くの皆様にご紹介したいという思いから始まった「麻生キッチン」。

創刊号をご利用になった患者様からは「病院食のイメージが変わった」「家庭の定番メニューになった」「知人にも紹介したい」……などのお言葉を頂きました。

第2号も、皆様のご家庭で親しんでいただけるメニューを集めました。麻生レシピで健康の大切さ、食べることの楽しさを感じていただければ幸いです。

今後は、北海道の豊かな食材を生かした「地産地消メニュー」にも力を入れたいと考えています。私たち栄養科が食を通してできることを追求し、また新たな味わいを皆様のもとへお届けしたいと思います。

麻生栄養科一同

## CONTENT 《目次》

### ■ご当地メニュー

佐賀シシリアンライス	2
クロックムッシュ	3
スパカツ	4
豆腐ステーキのだしかけ	5

### ■行事食

野菜の日	6
こどもの日	7
海の日	9
秋分の日	10

### ■ヘルスケア

耳のトラブル対策	11
◎卵と絹さやのみそ汁	
◎豚肉のごまダレ焼き	
◎じゃが芋のチーズみそ田楽	
◎三色ピーマンの焼き浸し	

### 夏バテ対策

◎なすとみょうがのみそ汁	13
◎豚肉にんにく焼き	
◎夏野菜のカレー炒め	
◎トマトの和風マリネ	

### ■お茶会《スイーツ》

酒粕パウンドケーキ	15
ごま団子	16
コーンムース	17

### 《調理法別インデックス》

### 【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。

ヘルシー&栄養満点!  
佐賀県のご当地グルメです。

## 佐賀シシリアンライス

昭和50年頃、飲食店のまかない料理として出されたのがシシリアンライスのはじまりと言われています。一皿で主食、主菜、副菜が摂れる、簡単で、栄養バランスの良いメニューです!

### ●材料(2人分)

豚ロース肉(スライス)	120g
玉ねぎ	80g
油	適量
焼肉のタレ	大さじ1と1/2
赤パプリカ	10g
サニーレタス	25g
トレビス	5g
水菜	5g
プロセスチーズ	10g
スイートコーン缶	10g
ご飯	380g
マヨネーズ	大さじ1と1/2



667  
kcal

たんぱく質  
20.2g

### Column

温かいご飯の上に、甘辛く炒めた肉と生野菜を盛り、その上にマヨネーズをかけて仕上げたものが基本形です。それぞれの店舗や家庭によって、味付けやトッピングなど、アレンジはいろいろです。ぜひ、自分だけの味を試してください!!



### ●作り方

- ①豚ロース肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、赤パプリカはスライスし、サニーレタス、トレビスは一口大にちぎる。水菜は2cmの長さに切る。プロセスチーズは0.5cmの角切りにする。
- ②フライパンに油をひき、豚肉と玉ねぎを炒め、焼肉のタレで味付けする。
- ③お皿に温かいご飯を盛り、②の豚肉と玉ねぎをのせ、その上に残りの野菜とチーズ、スイートコーンをのせる。
- ④仕上げにマヨネーズをかける。

ボリューム満点!  
フランス発祥の軽食を麻生風に仕上げました。

## クロックムッシュ

クロックムッシュは、19世紀フランスのカフェで軽食メニューとして出されたのがはじまりです。名前のクロックは、フランス語で「カリカリかじる」という意味があります。ちなみに、目玉焼きをのせると「クロックマダム」になります。



588  
kcal

たんぱく質  
23.0g

### ●作り方

- ①食パンの片面にバターを塗る。
  - ②片方のパンに、ロースハム、ベシャメルソース1/2量、溶けるチーズ1/2量をのせて、もう片方の食パンを重ねる。
  - ③②の上に残りのベシャメルソース、溶けるチーズをのせて、トースターで3分程加熱する。
  - ④焼けたら取り出し、カットして盛り付ける。
- 《ベシャメルソース》
- ①鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて、焦がさないように弱火で3〜4分間炒める。
  - ②①に温めておいた牛乳を加え、泡立て器でダマができないように混ぜ合わせ、中火で時々混ぜながら加熱する。
  - ③とろみがついてきたら、生クリームと顆粒コンソメを加え、塩・こしょうで味を調える。

### Column

ベシャメルソースのバターと小麦粉を炒める時は、色がつかないように気をつけましょう。鉄やアルミ鍋を使うとソースが灰色っぽくなってしまいますので、樹脂加工鍋かステンレス鍋を使いと良いでしょう。



スパゲティに豚カツ?

## スパカツ

スパカツは、釧路市のレストラン発祥の名物料理です。熱々の鉄板の上にスパゲティと豚カツとたっぷりのミートソース!ダブルのおいしさをボリューム満点麻生風に仕上げました。

### ●材料(2人分)

スパゲティ ..... 160g  
豚ロース肉(50g) ..... 2枚  
塩・こしょう・小麦粉・卵 ..... 適量  
パン粉 ..... 16g  
油 ..... 適量

### 《ミートソース》

にんにく(みじん切り) ..... 1g  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 120g  
合挽き肉 ..... 80g  
オリーブオイル ..... 適量  
トマト缶 ..... 80g  
鶏ガラスープ ..... 80cc

A  
赤ワイン・トマトペースト ..... 各小さじ2  
ケチャップ ..... 1/4カップ  
顆粒コンソメ ..... 小さじ1  
ナツメグ・砂糖・黒こしょう ..... 適量  
バター ..... 6g

☆パセリ、粉チーズ



803  
kcal

たんぱく質  
32.2g

### ●作り方

- ①豚ロース肉は筋を切り、両面に塩・こしょうをする。肉に小麦粉をまぶし、溶いた卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- ②鍋に油を入れ、170℃で揚げて、食べやすい大きさに切る。
- ③スパゲティは塩(分量外)を入れた熱湯で袋の表示通りに茹で、ザルに上げ茹で汁を切り、器に盛る。
- ④③に②の豚カツをのせ、上からミートソースとお好みでみじん切りにしたパセリや粉チーズをかける。

### 《ミートソース》

- ①鍋にオリーブオイルを入れ、中火でにんにく、玉ねぎを炒め、透明になってきたら、合挽肉を加えて一緒に炒める。
- ②①にトマト缶と鶏ガラスープ、調味料Aを加えてとろりとするまで煮詰め、仕上げにバターを加える。

### Column

肉は肉たたきか、包丁の背でたたきまじょうたたいて広がった肉は、端からギョツと手で寄せて、元の大きさに戻すことによって、柔らかくて厚みのある豚カツに仕上がります。ただし、たたきすぎは禁物です!



手軽に作れて、作り置きもOK!  
山形の郷土料理をご家庭でもどうぞ。

## 豆腐ステーキのだしかけ

山形県では、野菜を細かく刻んだ料理を『だし』と言います。ご飯、冷奴、そばなどの薬味としてさまざまな味を引き立てることから、鱈だし、昆布だしなどの意味合いと相まって『だし』と呼ばれるようになりました。



146  
kcal

(豆腐ステーキ  
のだしかけのみ)

たんぱく質  
7.6g

### ●材料(2人分)

オクラ	10g
昆布	4g
きゅうり	20g
なす	20g
みょうが	4g
青しそ	1枚
めんつゆ	小さじ1
塩	少々
豆腐	200g
小麦粉	大さじ1
油	適量

### ●作り方

- ①オクラはさっと湯通しして、昆布は水に漬けて戻し、それぞれ粗いみじん切りにする。
- ②きゅうり、なす、みょうが、青しそはすべて粗いみじん切りにする。なすは水にさらしてアクを抜く。
- ③①、②とめんつゆ、塩を混ぜ合わせて粘りを出し、冷蔵庫で2〜3時間冷やす。
- ④豆腐は食べやすい大きさに切って、ザルに上げて5分程おき、軽く水切りする。
- ⑤④の豆腐に小麦粉をまぶし、多めの油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑥器に⑤を盛り、上から③のだしをかける。

### Column

野菜の食感を楽しみたい方は、野菜を少し大きめに切ってください。他にも長芋、大根、ピーマンなどの野菜や、生姜のすりおろし、柚子こしょうなどの薬味を入れてもおいしく食べられます!



冷しゃぶ×ラーメンサラダで美味しさアップ!

## 野菜の日

～冷やし中華の豚しゃぶサラダ盛り～

8月31日は野菜の日です。この時期は残暑も厳しく、夏バテで食欲がなくなっている方も多いはず。こんな時こそしっかり野菜を摂って、元気に秋を迎えましょう!

### ●材料(2人分)

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)	80g
塩・酒	少々
茹で卵	1個
ラーメン	2玉

### 《ごまダレ》

にんにく	1g
ごまドレッシング	26cc
白ねりごま	大さじ1
白すりごま	小さじ1
醤油	大さじ1と小さじ1
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	小さじ2
ごま油	小さじ1
こしょう・うま味調味料	少々
鶏ガラスープ	40cc
☆レタス、オクラ、水菜、きゅうり、トマトなどのお好みの野菜	



708  
kcal

たんぱく質  
27.0g

### ●作り方

- ①大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、ラーメンを軽くほぐして入れ、好みの硬さに茹でる。茹で上がった麺は、すぐに冷水で洗い、よく水を切っておく。
- ②豚肉は一口大に切り、塩と酒を加えたお湯でさっと茹で、水で冷やす。
- ③にんにくはすりおろし、調味料Aと鶏ガラスープを加えてよく混ぜ合わせ、ごまダレを作る。
- ④①の麺と、②の豚肉、茹で卵、お好みの野菜を器に盛り付けて、③のごまダレをかける。

### Column

昭和58年(1983)に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、もつと野菜について認識してもらいたいと「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから8月31日を野菜の日にしました。



桜の季節に!  
アレンジお寿司で華やかさアップ!

## こどもの日 ～お花寿司・信田ロール～

5月5日のこどもの日には、こどもたちの大好きなお寿司にアレンジを加えて華やかに仕上げました。手軽につまめる小ぶりなお寿司は、パーティーやお花見でも喜ばれること間違いなしです。

## お花寿司

一口大の五目寿司に薄焼き卵で作った花をのせたお寿司は、かわいらしさ満点です。

### ●材料(4人分)

米 ..... 65g  
だし昆布 ..... 適量  
酒 ..... 小さじ1/2  
「酢 ..... 小さじ2  
A 砂糖 ..... 小さじ2  
「塩 ..... 小さじ1/5  
かんぴょう ..... 4g  
干しいたけ ..... 1g  
人参 ..... 12g

「だし汁 ..... 60cc  
B 醤油 ..... 小さじ1  
「砂糖 ..... 小さじ1  
卵 ..... 40g  
塩 ..... 少々  
油 ..... 適量

### ●作り方

- ①米はといでだし昆布・酒と一緒に硬めに炊く。炊きたてのご飯によく混ぜた調味料Aを混ぜ合わせて酢飯を作る。
- ②かんぴょうは水で戻して1cmの長さに切り、干しいたけは水で戻して千切り、人参も千切りにして、調味料Bで煮て、汁気を切っておく。
- ③酢飯に②の具を混ぜ合わせ、4つに分けて丸い形にする。
- ④卵を割りほぐして塩を加え、油をひいた卵焼き器に1/2量流して薄焼き卵を作る。同じようにして2枚焼き、それぞれ縦半分に切って、輪になるようさらに縦半分に折り、お花の形を4つ作る。
- ⑤③に④で作った卵の花をのせる。



328  
kcal

(お花寿司・  
信田ロール)

たんぱく質  
9.5g

## 信田ロール

菜種色のご飯を巻いた信田ロールは煮含めた油揚げで巻いてあるので、しっとりしたおいしさが長持ちします。

### ●材料(1本分/8切れ)

米 ..... 100g  
だし昆布 ..... 適量  
酒 ..... 小さじ1  
「酢 ..... 大さじ1  
A 砂糖 ..... 大さじ1  
「塩 ..... 小さじ1/5

油揚げ ..... 80g  
「だし汁 ..... 100cc  
B 砂糖 ..... 大さじ1  
「醤油 ..... 小さじ2  
卵 ..... 40g  
砂糖 ..... 小さじ1  
油 ..... 適量  
千切り紅生姜 ..... 20g  
焼きのり ..... 1枚

### ●作り方

- ①米はといでだし昆布・酒と一緒に硬めに炊く。よく混ぜた調味料Aを混ぜ合わせて酢飯を作る。
- ②油揚げは三方を切って開き、熱湯に30秒ほどつけてザルに上げ油抜きをする。
- ③鍋に調味料Bと水気を切った②を入れて落し蓋をし、弱火で15分ほど煮含めて、冷ます。
- ④卵を割りほぐして砂糖を混ぜ、油をひいたフライパンで炒り卵を作り、酢飯に混ぜ合わせる。
- ⑤③の油揚げで炒り卵ご飯、焼きのり、紅生姜を巻く。

### ■お花寿司の作り方ポイント



- ①縦半分にした薄焼き卵は、輪になった方に切り込みを入れる。



- ②端からきっちりと巻く。



- ③切り込みを入れた部分を上にして卵の花の完成!

### ■信田ロールの作り方ポイント



- ①ラップ上に炒り卵ご飯を広げ、のりを置き、手前に紅生姜をのせる。



- ②ラップを使い、手前から一気に巻く。



- ③しばらくおいてからラップをはがし、汁気を絞った油揚げで巻く。

ポテトサラダがおしゃれに変身!

## 海の日～海の幸のポテトサラダ～

ポテトサラダにズッキーニを巻き付けて、海の幸と野菜を彩りよく盛り付けました。一品でいつもの食卓がワンランクアップのおもてなし料理に変わります。

### ●材料(2人分)

じゃが芋	100g
玉ねぎ	10g
明太子	15g
A	
ワインビネガー	小さじ1/2
レモン果汁	少々
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々
ズッキーニ	20g
エビ	30g
ほたて貝柱	20g
イクラ	6g
ヤングコーン	10g
アボカド	20g
ラディッシュ・セルフィーユ・黒こしょう	適量
粉ゼラチン	1g
水	小さじ1
鶏ガラスープ	大さじ2
B	
顆粒コンソメ	小さじ1/4
薄口醤油	少々



158  
kcal

(サラダのみ)

たんぱく質  
9.4g

### ●作り方

- ①じゃが芋は茹でて熱いうちにマッシュする。みじん切りにした玉ねぎ、ほぐした明太子、調味料Aを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ②ズッキーニを縦にピーラーでスライスし、くると円形にしたものを2つ作る。
- ③②の中に①のポテトサラダを詰めて、茹でたエビ、ほたて、イクラ、食べやすい大きさに切ったヤングコーン、アボカド、ラディッシュ、セルフィーユを飾り、黒こしょうをふりかける。
- ④分量の水でふやかした粉ゼラチンに、温めた鶏ガラスープを加えて溶かし、調味料Bを加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤③の周りに④を崩して盛り付ける。

### Column

海の日「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」という主旨があります。今回は海の日にちなみ、ポテトサラダに海の幸を取り入れましたが、あり合わせの食材でもいろいろとアレンジすることができます。



旬の食材で秋を満喫しませんか?

## 秋分の日

～さんまの包み揚げ～

秋の味覚と言えば「さんま」。いつものさんまも、かわいらしく包むことで、華やかな一品に仕上がります。高級なものではなくても、旬の食材を使用することで、季節のうつろいを食で感じ、楽しむことができます。

### ●材料(2人分)

さんま(三枚おろし)	40g
生姜	4g
あさつき	4g
みそ	小さじ1
酒	少々
オリーブオイル・レモン果汁	少々
春巻き皮	2枚
水溶性小麦粉	適量
揚げ油	適量
ごんなん(缶詰)	6粒



189  
kcal

(さんまの包み揚げのみ)

たんぱく質  
4.8g

### ●作り方

- ①さんまは小骨を取り、皮をむいたら、まな板にのせて、みじん切りにした生姜、小口切りにしたあさつき、みそ、酒を加えながらたたく。
- ②①にオリーブオイル、レモン果汁をかけて混ぜる。
- ③春巻き皮に②を半量のせて、水溶性小麦粉を糊にして巻き、結ぶ。
- ④180℃に熱した油で③とごんなんを揚げる。
- ⑤春巻きを盛り付け、串を刺したごんなんを添える。

### Column

さんまに豊富に含まれている不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)には、血液をサラサラに保ち、コレステロール値を下げる働きがあります。DHAは脳細胞の働きを活発にして学習能力を向上させる効果もあります。



耳にやさしい食生活を!

## 耳のトラブル対策

現代の日本人は、脂肪をはじめとするエネルギーを摂り過ぎているわりに、ビタミン類やカルシウムが不足しがちとされています。耳の機能低下による耳鳴りや難聴などの症状を改善・予防するには、毎日のバランスのよい食事が大切です。併せて、耳の症状をやわらげるのに役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。

## 卵と絹さやのみそ汁

卵やみそに含まれるビタミンB12は、末梢神経の代謝を促す作用があり、興奮を抑制して集中力をアップさせるなどの効果があります。ビタミンB12は、実際に耳鳴り・難聴・めまいの治療薬にも使われています。

### ●材料(2人分)

卵 ..... 30g  
絹さや ..... 6g  
だし汁(煮干しだし) ..... 300cc  
みそ ..... 20g

### ●作り方

- ①卵は器に溶きほぐし、絹さやは茹でて1cmに切っておく。
- ②鍋にだし汁を入れて強火にかけ、煮立ったらみそを少しずつ溶き入れる。
- ③沸騰する直前に溶き卵を回し入れ、菜箸でひと混ぜする。
- ④再び煮立ってきたら、火を止めて絹さやを入れる。



412  
kcal

(ご飯は含まず)

たんぱく質  
22.3g

### Column

煮干しからとるだし汁は、独特のコクと旨味があり、特にみそ汁に最適です。だしをとった後の煮干しは、冊煮にしたり、干してから粉末にして料理の隠し味に使えば、カルシウムもたっぷり補給できます!



## 豚肉のごまダレ焼き

疲労を防いで脳の働きを活発にするビタミンB1と、脳神経の活動を助けて血行を促進するビタミンB3(ナイアシン)が豊富に含まれる豚肉に、疲労・老化を防ぐビタミンB2が豊富に含まれるごまを組み合わせた最強メニューです!

### ●材料(2人分)

豚もも肉(スライス) ..... 120g  
塩・こしょう ..... 少々  
小麦粉 ..... 小さじ2  
油 ..... 適量  
生姜 ..... 5g  
にんにく ..... 1g  
A 白すりごま ..... 小さじ1  
白ねりごま ..... 小さじ1  
醤油 ..... 小さじ2  
砂糖 ..... 小さじ1  
酒・酢 ..... 各小さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1/2

☆ラスタ・トマトなどお好みの添え野菜

### ●作り方

- ①豚肉に塩・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生姜とにんにくはすりおろし、調味料Aを加えてダレを作る。
- ③フライパンに油をひき、①の肉を中火で焼く。焼き色がついたら裏返して、反対側も焼き色がつくまで焼き、②のダレを入れて肉にからめる。
- ④器にお好みの添え野菜と、出来上がった肉を盛り付ける。

## じゃが芋のチーズみそ田楽

みそに含まれるメチオニンという成分には神経をリラックスさせ、集中力を高める効果があります。また、チーズには不眠・イライラの緩和や、神経伝達を促進して耳鳴りを抑制するカルシウムが豊富に含まれています。

### ●材料(2人分)

じゃが芋 ..... 120g  
油 ..... 適量  
酒 ..... 小さじ1  
薄口醤油 ..... 小さじ1  
みそ ..... 大さじ1  
A 卵黄 ..... 4g  
酒 ..... 小さじ1  
砂糖 ..... 小さじ2  
みりん ..... 小さじ1  
溶けるチーズ ..... 10g  
あさつき ..... 適量

### ●作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて1cmの厚さに切り、あさつきは小口切りにする。
- ②フライパンに油をひき、①のじゃが芋を焼いて酒と薄口醤油をからめる。
- ③調味料Aを混ぜ合わせ、溶けるチーズも加える。
- ④アルミカップなどに②を並べて③をかけて、トースターで約5分加熱し、器に盛り、あさつきを散らす。

## 三色ピーマンの焼き浸し

ストレスが加わると、副腎皮質ホルモンが分泌できず、ストレスへの抵抗力が低下します。ピーマンやパプリカに含まれるビタミンCは、抗ストレス・疲労回復に効果があります。

### ●材料(2人分)

ピーマン ..... 50g  
赤パプリカ ..... 20g  
黄パプリカ ..... 20g  
生姜(汁) ..... 4g  
醤油 ..... 小さじ1  
酢 ..... 小さじ1/2  
A 砂糖 ..... 小さじ1/2  
だし汁 ..... 大さじ2  
かつおぶし ..... 適量

### ●作り方

- ①ピーマンとパプリカは種を取り除き、食べやすい大きさに切っておく。
- ②生姜汁と調味料Aを混ぜ合わせて漬けダレを作る。
- ③①をアルミホイルを敷いたグリルか、トースターで焼き色がつかうまで焼いて、熱いうちに②のダレに漬け込み、冷蔵庫で冷やす。
- ④器に盛り付け、食べる直前にかつおぶしをかける。

栄養バランスの良い食事で疲労を解消!

## 夏バテ対策

夏のだるさや疲労感の原因は、暑さによる水分不足や胃腸の機能低下による栄養障害、冷房による自律神経の不調などが挙げられます。疲労回復効果のある食材や、夏の冷えを解消する食材で、暑い夏を乗り切りましょう。

### なすとみょうがのみそ汁

みそは消化吸収されやすいたんぱく質、ミネラル、ビタミンが豊富に含まれており、胃腸が弱った方の栄養補給に最適な食材です。また、1日1杯のみそ汁は、水分の摂り過ぎで不足した塩分を簡単に補給することができます。

#### ●材料(2人分)

なす…………… 40g  
みょうが…………… 4g  
だし汁(煮干しだし)…………… 300cc  
みそ…………… 20g

#### ●作り方

- ①なすは縦半分にしてから薄い半月切りにし、水に放してアク抜きをする。みょうがは斜めに薄く千切りにして水に放ち、シャキッとさせる。
- ②鍋にだし汁となすを入れて強火にかけ、煮立ったらアクを取り、みそを少しずつ溶き入れる。
- ③火を止めてみょうがを入れる。



383  
kcal

たんぱく質  
17.6g

Column

なすやトマトにきゅうり……夏野菜は90%以上が水分で、体を冷やす作用があるので夏バテ防止の野菜とされています。ただし、食べすぎは禁物! 冷えきった体は低い体温を維持しようとエネルギーの代謝を衰えさせるため、痩せにくい体質になってしまいます。



## 豚肉にんにく焼き

豚肉は疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれ、にんにくの臭い成分であるアリシンはビタミンB1の吸収率を高め、疲労回復効果を持続させます。

#### ●材料(2人分)

豚肩ロース肉…………… 120g  
酒…………… 小さじ1  
塩・こしょう…………… 少々  
小麦粉…………… 小さじ2  
にんにく…………… 3g  
玉ねぎ…………… 20g  
生姜…………… 2g  
「醤油…………… 小さじ2  
A 酒・みりん…………… 各小さじ1  
「砂糖…………… 小さじ1/2  
油…………… 適量  
バター…………… 大さじ1/2  
黒こしょう…………… 適量  
☆レタス・長ねぎなどのお好みの添え野菜

#### ●作り方

- ①豚肉は酒・塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、にんにくはスライスにする。
- ②玉ねぎと生姜はみじん切りにし、調味料Aを加えてタレを作る。
- ③フライパンに油をひき、にんにくを炒めて香りが出たら取り出し、①の肉を中火で焼いて②のタレを入れて肉にからめる。取り出したにんにくを戻し、バターを加えて、黒こしょうで味を調える。
- ④器にお好みの添え野菜と、肉を盛り付ける。

## 夏野菜のカレー炒め

カレー粉に含まれる香辛料には、体を温めて胃腸の働きを整え、食欲を増進させる効果があります。また、全身の新陳代謝をよくするため、燃焼するエネルギー量が増えることで減量効果も期待できます。

#### ●材料(2人分)

かぼちゃ…………… 80g  
ズッキーニ…………… 20g  
ヤングコーン…………… 20g  
ピーマン…………… 10g  
赤ピーマン…………… 10g  
油…………… 適量  
ツナ缶…………… 20g  
カレー粉…………… 小さじ1/4  
薄口醤油・塩・こしょう…………… 適量

#### ●作り方

- ①かぼちゃは薄く食べやすい大きさに、ズッキーニは半月切り、ヤングコーンは3cmの長さに、ピーマン、赤ピーマンはための千切りにする。
- ②フライパンに油をひき、①の野菜とツナ缶を入れて炒める。
- ③カレー粉を加え、薄口醤油・塩・こしょうで味を調える。

## トマトの和風マリネ

トマトに含まれるβカロテンには、免疫細胞を活性化させる働きがあります。また、貧血予防になる鉄、ナトリウムを排出するカリウムも豊富でバテた体調を整えるのにとてもよい食材です。

#### ●材料(2人分)

トマト…………… 80g  
アーリーレッド…………… 30g  
玉ねぎ…………… 12g  
「めんつゆ…………… 大さじ1  
A レモン果汁…………… 小さじ1  
「酢…………… 小さじ1  
かつおぶし…………… 適量  
青しそ…………… 1枚

#### ●作り方

- ①トマトはヘタを取って3mmくらいの薄切り、アーリーレッドはスライスする。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、調味料Aと合わせてタレを作る。
- ③器にトマトとアーリーレッドを盛り付け、②のタレをかけて冷蔵庫でよく冷やす。
- ④食べる直前に冷蔵庫から出して、かつおぶしと千切りにした青しそを散らす。

あらゆる健康パワーを秘めた  
酒粕スイーツ!

## 酒粕パウンドケーキ

酒粕は日本酒を造った後に残る副産物で、ビタミンやアミノ酸、食物繊維を含む栄養の宝庫です。高血圧、糖尿病、ガン、骨粗しょう症の予防、便秘解消や美白効果にも期待ができます。



233  
kcal

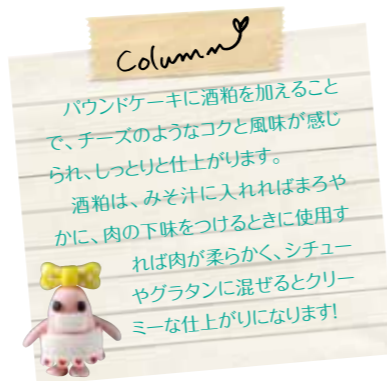
たんぱく質  
4.1g

### ●材料(パウンド型1台分/10切れ)

酒粕	80g
お湯	適量
無塩バター	100g
砂糖	100g
卵	2個
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	3g
《ホワイトチョコクリーム》	
ホワイトチョコレート	15g
生クリーム	100cc
グラニュー糖	小さじ1
桜リキュール	適量
☆桜の塩漬け	適量

### ●作り方

- ①酒粕は細かくちぎり、お湯に漬けて、なめらかになるまで混ぜる。
- ②①に室温に戻したバターを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②に砂糖を加えて混ぜ、ザラザラした感じがなくなり、ふんわりと白っぽくなったら、溶いた卵を少しずつ入れてよく混ぜ合わせる。
- ④小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい、③に加えてさっくりと混ぜる。
- ⑤紙を敷いた型に④を流してオーブンに入れ、170℃で25分、180℃で20分焼く。
- ⑥焼いている間に、ホワイトチョコクリームをつくる。湯煎したホワイトチョコレートと7分立ての生クリームとグラニュー糖をよく混ぜ合わせ、桜リキュールを適量加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑦酒粕パウンドケーキにホワイトチョコクリームを添えて、桜の塩漬けを飾る。



飲茶の定番!  
モチモチの食感とごまが香ばしい!

## ごま団子

ごまの主成分である脂質には、リノール酸とオレイン酸が多く含まれています。リノール酸は細胞膜をつくる材料で、血中の悪玉コレステロールを溶解し排出します。オレイン酸は悪玉コレステロールを減らし、便秘予防にも効果があります。

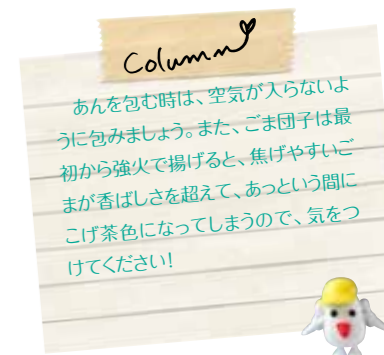


186  
kcal  
(1個)

たんぱく質  
2.6g

### ●作り方

- ①こしあんにごま油を混ぜて6等分にし、丸めておく。
- ②ボウルに白玉粉、砂糖、ラード、水を加え、手でよく混ぜ合わせる。
- ③別のボウルに浮粉と熱湯を入れて混ぜ合わせ、ダマになり手で扱える温度になったら台へ置き、よくこねながらのばす。生地に透明感が出るまで続ける。
- ④②と③を合わせてしっかりと練り、ラップに包み冷蔵庫で30分以上置き、生地をなじませる。
- ⑤④の生地を6等分にし、5cm程度に丸くのばす。この時、生地を中心に少し厚めにしておく。①を1個ずつ包み、白ごまを敷いたバットの中で転がして、全体にごまをまぶす。
- ⑥150℃に熱した油に⑤を入れて、ゆっくりと転がしながら揚げ、膨らんで浮いてきたら170℃まで温度を上げて色よく揚げる。



とうもろこしの自然な甘みが引き立つ  
ヘルシースイーツ!

## コーンムース

とうもろこしに含まれるビタミンEは抗酸化作用があり、老化を防止する「若返りビタミン」として知られています。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(5個分)

#### 《コーンムース》

粉ゼラチン	5g
水	大さじ1
卵黄	1個分
グラニュー糖	25g
牛乳	100cc
クリームコーン缶	100g(裏ごし)
生クリーム	50cc
ブランデー	小さじ1
《飾り》	
とうもろこし	適量
グラニュー糖	適量
水	適量

### ●作り方

#### 《コーンムース》

- ①分量の水で粉ゼラチンをふやかす。
- ②卵黄にグラニュー糖を加え、ザラザラした感じがなくなるまで混ぜ、牛乳を少しずつ加えながら、さらに混ぜる。
- ③②を鍋に入れ、軽くとろみがつくまで混ぜながら加熱する。火を止め①を加えて溶かし、クリームコーン缶も加える。
- ④鍋底に氷水をあててゆっくり混ぜながら冷やし、6分立てにした生クリームを少しずつ加えて混ぜ合わせる。最後にブランデーも加え、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

#### 《飾り》

- ①とうもろこしは茹でてほぐし、水とグラニュー糖を加えて甘煮にする。冷めたらコーンムースの上に飾る。



110  
kcal

たんぱく質  
3.2g

### Column

とうもろこしを調理する際は、沸騰したお湯から茹でるとシャッキリ歯切れよく、水から茹でると粒がぶつくとジューシーに仕上がります。お好みに合わせて、ぜひお試しください。



### 調理法別インデックス



#### 《ご飯・パン類》

佐賀シシリアンライス	2
クロックムッシュ	3
お花寿司	7
信田ロール	8



#### 《麺類》

スパカツ	4
冷やし中華の豚しゃぶサラダ盛り	6



#### 《みそ汁》

卵と絹さやのみそ汁	11
なすとみょうがのみそ汁	13



#### 《炒め物》

夏野菜のカレー炒め	14
-----------	----



#### 《焼き物》

豆腐ステーキのだしかけ	5
豚肉のごまダレ焼き	12
じゃが芋のチーズみそ田楽	12
豚肉にんにく焼き	14



#### 《揚げ物》

さんまの包み揚げ	10
----------	----



#### 《サラダ・和え物》

海の幸のポテトサラダ	9
三色ピーマンの焼き浸し	12
トマトの和風マリネ	14



#### 《お菓子》

酒粕パウンドケーキ	15
ごま団子	16
コーンムース	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

「麻生キッチン」第2号も無事に完成しました。お楽しみいただけたでしょうか。創刊号は手探りのスタートでしたが、第2号では「このメニューを紹介したい」「あのメニューも人気」と、ご紹介したいことが溢れ、完成のうれしさと同時に、まだ終わらないという寂しさも感じるようになりました。

今後もよりいっそう楽しんでいただける冊子を目指し、努力してまいります。ご意見・ご感想をお寄せいただければ幸いです。



Vol.2

発行日 平成27年(2015)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

URL <http://www.jibiazabu.or.jp>

企画・編集・制作

《麻生病院》 武田絵里(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。