

麻生病院の美味しさがギュッとつまった



# 麻生キッチン

AZABU KITCHEN



Vol.3  
2016 APRIL

## 「人」を「良」くする『食』を目指して

患者様から頂いたお手紙の中に、「人を良くすると書いて食と読みます。麻生の食事で、それを実感しました」とのお言葉がありました。

「人を良くする食」の意味を考えてみると、健康に「良い」食事、おいしい食事で気分が「良い」、楽しく食べて仲が「良い」など、食のすべてが患者様につながります。

患者様の思いに気づき、受けとめること。そして、自分はどうような食事をつくりたいのか。私たち栄養科スタッフは、患者様への思いの中で「良い」人に成長できると考えています。

麻生キッチン第3号は、一人でも多くの「人を良く」できるような食事のレシピを集めてみました。食を通して、皆様と私たちの心が近づくことができれば幸いです。

特別な日だけではなく、毎日の一食一食を大切にしたい麻生レシピ。ぜひ皆様のご家庭でもお楽しみください。

麻生栄養科一同

## CONTENT (目次)

■ご当地メニュー	
あんかけスパゲティ	2
クファージュシー	3
すったうどん	4
ゼリーフライ	4
■行事食	
春分の日	5
憲法記念日	6
クリスマス	7
■地産地消	
たまねぎ	9
■ヘルスケア	
コレステロール対策	11
◎鱈の和風トマトソース	
◎かぼちゃの焼きコロッケ	
◎ひじきと枝豆の豆腐クリームサラダ	
よい睡眠	13
◎レタスとのりのサラダ	
◎あさりと大豆の炊き込みご飯	
◎ささみのアーモンド揚げ	
◎根菜の和風グラタン	
■お茶会(スイーツ)	
人参ケーキ	15
ソイラテゼリー	16
いちご入り桜もち	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。

今日のランチに『名古屋めし』はいかがですか？

## あんかけスパゲティ

あんかけスパゲティは、名古屋発祥B級グルメの一つです。昭和40年頃に、ある店がイタリアの郷土食をヒントに作ったことがはじまりです。濃厚なトマトベースに、こしょうがきいたピリ辛ソースが太麺に絡み、クセになる不思議な味が魅力です！

### ●材料(2人分)

スパゲティ	160g
赤ウインナー	60g
ピーマン	20g
玉ねぎ	80g
油	適量
塩・こしょう	少々
A 玉ねぎ	40g
A 油	適量



トマトピューレ	70g
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1/2
デミグラスソース	20g
B バター	2g
砂糖	小さじ1/2
顆粒コンソメ	小さじ1/2
鶏ガラスープ	140cc
塩・こしょう	適量
片栗粉	小さじ1
水	適量

Column  
あんには、こしょうの辛味をきかせるのがポイントです。お好みで黒こしょうやタカノ爪を入れて辛味を強めても、おいしくいただけます！

### ●作り方

- ①赤ウインナーは斜めスライス、ピーマンと玉ねぎは千切りにし、油で炒めて軽く塩・こしょうをふる。
- ②Aの玉ねぎはみじん切りにし、別の鍋に油をひいて炒める。
- ③②にBの調味料を加えて加熱し、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④スパゲティを茹でて器に盛り、①の具と③のあんをかける。

豚肉の旨味たっぷり  
沖縄の伝統料理をご家庭で!

## クファージュシー ～沖縄風炊き込みご飯～

沖縄では、豚三枚肉を使った炊き込みご飯のことを「ジュシー」と言い、「クファ」は硬めという意味があります。クファージュシー＝沖縄風炊き込みご飯は、沖縄の祝い事や法事などに欠かせない一品です。

### ●材料(2人分)

米	1合
豚ばら肉(スライス)	80g
干しいたけ	1個
赤かまぼこ	30g
長ねぎ	40g
油	適量
みりん	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
酒	小さじ2
塩	適量
だし汁	適量
ごま油	小さじ1/4
長ねぎ(白髪ねぎ)	適量
小ねぎ	適量
千切り紅生姜	適量

### ●作り方

- ①豚ばら肉、戻した干しいたけは千切り、赤かまぼこは拍子切り、長ねぎは粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、①を炒め、調味料Aで味付けする。
- ③といで水を切った米と②を炊飯器に入れ、だし汁を通常の水加減まで加えて炊く。
- ④炊き上がりに、ごま油を混ぜて全体になじませる。
- ⑤器に盛り、お好みで白髪ねぎと小ねぎをのせ、千切り紅生姜を添える。



551  
kcal

たんぱく質  
13.9g

### Column

クファージュシーは、おにぎりとしてスーパーやコンビニで売られるほど、沖縄ではポピュラーな料理です。豚ばら肉の他にスパムを使ったり、ひじきを加えても、おいしく作ることができます。



ご家庭で手軽に再現♪埼玉グルメ!

## すったてうどん ゼリーフライ

「すったてうどん」は埼玉県川島町のご当地グルメで、「すりたて」のごまを使用することから「すったて」と名付けられています。「ゼリーフライ」は埼玉県行田市のご当地グルメ。小判のような形から「銭」「富よ来い」=「富来(ふらい)」で「ぜにふらい」と呼ばれ、それが訛ってゼリーフライになったそうです。

### ●材料(2人分)

#### 《すったてうどん》

うどん(冷凍・茹麺・乾麺お好みで)	2人分
白ごま	大さじ3
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1/2
生姜(すりおろし)	5g
冷やしただし汁	140cc
青しそ(みじん切り)	4枚
きゅうり(小口切り)	1/2本
塩	少々
みょうが(小口切り)	2本

#### 《ゼリーフライ》

じゃが芋	60g
おから	70g
小麦粉	大さじ1
卵	8g
玉ねぎ(みじん切り)	15g
ミックスベジタブル	20g
油	少々
塩・こしょう	少々
油	適量
ウスターソース	小さじ2
中濃ソース	小さじ1

### ●作り方

#### 《すったてうどん》

- ①うどんは茹でて冷水で洗い、器に盛る。
- ②すり鉢で白ごまを半ずりしてAを加える。軽く塩もみしたきゅうりを混ぜ合わせて、つけだれを作る。器に入れ、みょうがをのせる。

#### 《ゼリーフライ》

- ①じゃが芋は蒸して熱いうちにマッシュする。
- ②①とおから、小麦粉、卵を混ぜ合わせ、よくこねる。
- ③玉ねぎとミックスベジタブルと一緒に油で炒めて②に加え、塩・こしょうをする。
- ④③を小判型に整え、180℃の油で揚げる。崩れやすいため、色がつくまで触らないようにする。
- ⑤Aを混ぜたソースに、揚げたての④をぐらせ、全体になじませる。



128  
kcal

たんぱく質  
4.6g

168  
kcal

たんぱく質  
4.2g

江戸の粋な味を楽しむ!  
簡単和食レシピ!

## 春分の日 ～大根の揚げだし～

外は香ばしくカリッと、中はみずみずしくやわらかな大根料理です。揚げた大根におろした大根……大根だけで作るおしゃれな一品は、実は江戸時代からあるお料理です。

### ●材料(2人分)

大根	60g
油	適量
醤油	小さじ2
A みりん	小さじ1/2
だし汁	100cc
大根(おろし)	40g
黒こしょう	少々
☆セロリの葉、赤パプリカなど好みの添え野菜	

### ●作り方

- ①大根は皮をむき、7cm幅にして、縦半分に分ける。
- ②①を150℃～低温の油でゆっくり素揚げする。
- ③器に②を盛り付け、ひと煮立ちさせた調味料Aをかける。
- ④③の上に大根おろしをのせ、黒こしょうをふる。お好みで素揚げしたセロリの葉や赤パプリカを飾る。



82  
kcal  
(大根の揚げ  
だしのみ)  
たんぱく質  
1.0g

### Column

「春分の日」は、日本の国民の祝日の一つで、「自然をたたえ、生物をいつくむ日」とされています。3月20日から21日の頃の1日で、その年によって日付が変わります。この日の前後にご先祖様への感謝の気持ちを伝えるためにお墓参りに行く風習もあります。



肉と野菜で栄養満点!  
チンジャオロースのアレンジレシピ♪

## 憲法記念日～カーリーローズ～

中華料理で定番の青椒肉絲(チンジャオロース)にカレー粉を加えたアレンジレシピをご紹介します。簡単に作れるので、いつもの味付けに飽きてきた……そんな時にいかがですか?

### ●材料(2人分)

豚もも肉(スライス)	50g
醤油	小さじ1/3
生姜汁	2g
A ごま油	小さじ1/4
卵白	2g
片栗粉	小さじ1
たけのこ水煮	30g
ピーマン	30g
赤パプリカ	15g
油	適量
カレー粉	小さじ1/3
B オイスターソース	小さじ1/3
醤油	小さじ1/2
砂糖	少々
紹興酒	小さじ1/2
鶏ガラスープ	小さじ2
片栗粉	適量
水	適量



90  
kcal  
たんぱく質  
6.3g

### Column

チンジャオロースは強火で短時間で仕上げることが旨さの決め手となります。野菜は同じ大きさに切ることで、見た目を良くするだけではなく、火の通りをそろえるという意味合いもあります。調味料をあらかじめ合わせて用意しておくのも短時間で仕上げるポイントです。



いつもの食材でワンランクアップのおもてなし料理を!

## クリスマス ～ポテトミルフィーユ～

「じゃが芋×卵」の見慣れた食材も、アレンジ次第で華やかオードブルに変身! 切り方やソースの組み合わせ方で、さまざまなイメージに仕上げることができます。



57 kcal  
たんぱく質 2.6g  
(ポテトミルフィーユ)

### ●材料(4人分)

- じゃが芋……………80g
- 卵……………25g
- A 生クリーム……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- 粉チーズ……………4g
- ☆お好みのトッピング材料

### ●作り方

- ①じゃが芋は均一な厚みになるように薄くスライスする。切った後は水にさらさず使用する。
  - ②Aを混ぜ合わせてこし、粉チーズも混ぜる。
  - ③②の卵液に①のじゃが芋をくぐらせ、紙を敷いた型に隙間なく敷き詰める。
  - ④160℃のオーブンで約20分焼く。
  - ⑤粗熱が取れたらお好みの形にカットする。
- ☆写真のバリバリチーズは、紙を敷いた天板やフライパンで、溶けるチーズをバリバリになるまで焼き、適当な大きさに割ったもの。

*Column*  
オードブルとしてはもちろん、汁気が出ないため、お弁当のおかずとしても活躍します。8ページで紹介した他にもお好みのアレンジで楽しみください。



### ■作り方のポイント



**ポイント①**  
じゃが芋は均一な厚みになるように切る。



**ポイント②**  
厚みの目安は1～2mm程度。包丁ではなくスライサーでも可



**ポイント③**  
隙間ができないように型に敷き詰めて焼く。

### ■少量で作る場合

少量の場合は、型を使用しないでじゃが芋1個分の大ききで作ります。また、この作り方の場合、じゃが芋と卵液が1層ずつきれいに重なるため、よりミルフィーユらしい仕上がりになります。



**ポイント①**  
じゃが芋に卵液を塗りながら、1枚ずつ重ねていく。



**ポイント②**  
好みの高さになるまで重ねる。

### ■アレンジ



**アレンジ①**  
ピンクペッパー、セルフィーユ、バリバリチーズ(クリスマス仕立て)



**アレンジ②**  
カレー粉+マヨネーズ+黒こしょう



**アレンジ③**  
ケチャップ+粒マスタード+パセリ



**アレンジ④**  
オリーブオイル+ハーブ塩+黒こしょう

知ればもっとおいしく食べられる!

## おろし玉ねぎソース

すりおろし玉ねぎを使った、さっぱり和風ソースの簡単レシピをご紹介します。サラダはもちろん、肉や魚料理にかければ臭みも消え、身はしっとりやわらかくなって美味しさもアップします。また、調味料として下味付けなどにも使え、アレンジ次第でお料理のレパートリーがグンと広がります。

### ■ハンバーグ×玉ねぎソース

ハンバーグがレストランの味に変身!

### ■炙りまぐろ×玉ねぎソース

ひと手間かけておもてなし料理に!

### ■生姜×玉ねぎソース

お肉やわか!生姜焼きのタレ!

### ■オリーブオイル×玉ねぎソース

自家製玉ねぎドレッシングに早がわり!

### ■焼き茄子×玉ねぎソース

お好みで小ねぎを散らせばおしゃれな1品!

### ■納豆×玉ねぎソース

血液サラサラメニューが完成!



9kcal  
(1人分)

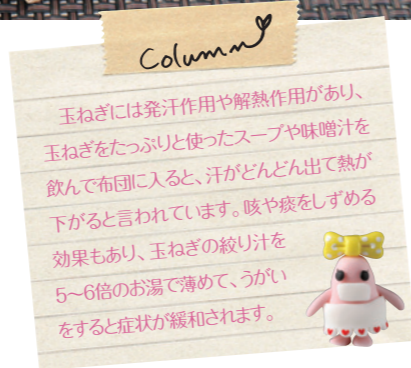
たんぱく質  
0.4g

### ●材料(10人分)

玉ねぎ	.....	80g
A	酢	..... 50cc
	醤油	..... 60cc
	砂糖	..... 小さじ2
	黒こしょう	..... 適量

### ●作り方

- ①玉ねぎはすりおろす。
- ②①によく混ぜ合わせたAの調味料を加えて、さらに混ぜれば完成。



玉ねぎ王国北海道!  
玉ねぎの魅力を見直してみませんか?

## 玉ねぎ

玉ねぎは手軽に買うことができ、保存性も高いので台所の常備菜として欠かせません。

独特の香りや辛味、甘味があり、サラダ、炒め物、煮物、揚げ物など、幅広い料理や、肉や魚の臭み抜き、下味付けにもよく使われます。

旨味成分も多い玉ねぎは、西洋料理のベースにも利用され、「西洋のかつおぶし」と言われているそうです。

特有の臭いは硫化アリルなどのイオウ化合物によるもので、この成分には栄養面で優れた特質があります。また、玉ねぎを切ると涙が出てくるのもこの成分のためです。

### 北見は日本一の玉ねぎ産地!

北見地域の玉ねぎは、生産量で全国一を誇り、北海道の生産地の約40%を占めています(2013年データより)。日照時間が長く、降水量が少ないことや、盆地のため寒暖の差が大きい気候が玉ねぎの栽培に適しています。北見地域の玉ねぎは、太陽をたくさん浴びて成長し、熱を加えるととても甘くなるという特徴があります。

### 玉ねぎの選び方

玉ねぎは頭の部分から傷んでいきます。頭をさわってみて肉質がしっかりとしているものを選びましょう。押してやわらかいものは中が腐っていたり、傷のある可能性があります。外皮はよく乾燥していてツヤがあり、硬くしまっていて重みのあるものが良いでしょう。

芽や根の出たものは、水分や栄養分が少なく、味も落ちています。

### 玉ねぎで健康に

玉ねぎの刺激成分「硫化アリル」は、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する効果や、胃の消化液の分泌を高めて食欲を増進させる作用があります。

また、ビタミンB1の吸収を促進し疲労回復や精神安定にも役立ちます。「ケルセチン」というポリフェノール成分も含まれ、抗炎症作用によるアレルギー緩和効果や、抗酸化作用によるがん予防、細胞老化抑制や活性酸素の除去にも効果があります。

### 玉ねぎの種類



#### ●黄玉ねぎ

「極早生」「早生」「中晩生」と生育期間の違いで分けられる。貯蔵性や食味にも違いがある。



#### ●サラダオニオン

期間限定のサラダ玉ねぎ。みずみずしく、1枚1枚が厚く辛味が少ない。



#### ●赤玉ねぎ

中心部まで鮮やかな紅色をした玉ねぎ。辛味が少なく生で食べるのに適している。



#### ●真白

名前の通り真っ白。辛味が少なく甘く身がしまり、シャキシャキした食感。

画像提供:JAきたみらい

気になる方も多いのでは？  
おいしく食べながら対策！

## コレステロール対策

「コレステロール」は人の細胞に必要な成分の一つですが、悪玉コレステロールとも呼ばれるLDLコレステロールの数値が高過ぎると、血液の流れが悪くなり、動脈硬化・心筋梗塞などの大きな病気に進行することがあります。毎日の食生活を見直し、未然に防ぐことを心掛けましょう。

### Column

コレステロール値を正常に保つためには、コレステロールを「多く含む食品」と「数値を上げる食品」を摂り過ぎないことと、「コレステロール低下作用のある食品」を積極的に摂ることの2つが大切です。



### Information



このメニューは平成26年(2014)に開催された「北海道病院レシピコンテスト」の脂質異常症食部門で金賞を受賞したレシピです。「おいしく、楽しく、やさしく」を目指した麻生の定番メニューです。身近な食材を使用し、ご家庭でも再現しやすいレシピとなっています。ぜひお試しください。



323  
kcal

(ご飯は含まず)

たんぱく質  
20.0g

## 鱈の和風トマトソース

トマトの赤い色素「リコピン」は、強力な抗酸化作用があり、動脈壁を守ります。このためコレステロールの付着を防ぎ、血液をサラサラにする効果があります。八丁みそのコクがあるトマトソースはご飯によく合い、普段の食事に取り入れやすくなっています。

### ●材料(2人分)

鱈(切り身) ……………2切れ  
塩・こしょう ……………少々  
小麦粉 ……………大さじ1  
油 ……………適量  
にんにく(みじん切り) ……………1g  
オリーブオイル ……………小さじ1  
玉ねぎ(スライス) ……………40g  
しめじ(ほぐす) ……………40g  
しいたけ(乱切り) ……………15g  
トマト缶 ……………100g  
┌ケチャップ ……………小さじ2  
└A 八丁みそ ……………小さじ1  
└砂糖 ……………ひとつまみ  
醤油・顆粒コンソメ ……………少々  
小ねぎ(はす切り) ……………適量

### ●作り方

- ①鱈に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひき、①の鱈を焼く。
- ③鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが出たら玉ねぎ、しめじ、しいたけを炒める。
- ④トマト缶をつぶしながら加え、調味料Aを加えてとろりとするまで煮詰める。最後に醤油・顆粒コンソメで味を調える。
- ⑤器に②の鱈を盛り付け、④のソースをかける。お好みで小ねぎを散らす。

## かぼちゃの焼きコロッケ

かぼちゃに含まれるビタミンC・Eはコレステロールの酸化防止に効果的で、それぞれの作用を助け合う相乗効果もあります。また、アーモンドもビタミンEを豊富に含み、さらに「オレイン酸」でコレステロール値低下も期待できるおすすめ食材です。

### ●材料(2人分)

かぼちゃ ……………100g  
豚ひき肉 ……………20g  
玉ねぎ(みじん切り) ……………30g  
油 ……………適量  
塩・こしょう ……………少々  
パン粉 ……………6g  
スライスアーモンド(粗く砕く) ……………6g  
マヨネーズ ……………小さじ1

### ●作り方

- ①かぼちゃは蒸して皮を除き、熱いうちにマッシュする。皮の一部は飾りに使うため、三角形に切って取っておく。
- ②フライパンに油をひき、豚ひき肉、玉ねぎを炒め、塩・こしょうする。①と合わせ、4つに丸める。
- ③パン粉とスライスアーモンドを合わせてフライパンで、きつね色になるまでから炒りする。
- ④②の表面にマヨネーズを塗り付け、③をまぶす。
- ⑤トースターで約3分加熱して焼き色をつけ、①で取っておいたかぼちゃの皮を飾る。

## ひじきと枝豆の豆腐クリームサラダ

大豆製品に含まれる「イソフラボン」「レシチン」「サボニン」はコレステロール値の低下作用があります。豆腐、豆乳、納豆の他、大豆が未成熟なうちに収穫した枝豆にも同様の成分が含まれています。

### ●材料(2人分)

木綿豆腐 ……………40g  
┌オリーブオイル ……………小さじ1/2  
└白ねりごま ……………3g  
A 醤油 ……………小さじ1/3  
└塩・こしょう ……………少々  
ひじき ……………4g  
めんつゆ ……………小さじ1/3  
枝豆 ……………20g  
人参 ……………20g  
水菜 ……………10g  
☆お好みでラディッシュなどの彩り野菜

### ●作り方

- ①木綿豆腐は軽く水切りし、調味料Aを加えてミキサーでなめらかに混ぜる。すり鉢でもよい。
- ②ひじきは水で戻してさっと茹で、めんつゆに漬しておく。
- ③枝豆は茹でてさやから出し、人参は太めの千切りにして茹でる。
- ④②と③の具を①の豆腐クリームで和える。
- ⑤食べやすい長さに切った水菜を敷いた器に④を盛り付ける。

「しっかり休息」で明日の元気につなげましょう!

## よい睡眠

今回ご紹介する「よい睡眠」とは、脳がしっかりと休まる、深い睡眠を指しています。食事は寝る3時間前までに済ませ、消化器官も休める準備を整えましょう。また、空腹過ぎも脳が覚醒状態となり、睡眠の質が下がってしまいます。食習慣から「よい睡眠」を身につけていきませんか?

## レタスとのりのサラダ

レタスに含まれるポリフェノールの一種が、睡眠ホルモンのメラトニンに似た働きをして、催眠作用をもたらすと言われています。また、焼きのりにはマグネシウムやビタミンB12が含まれ、脳をリラックスさせる効果があります。2ステップで完成する、簡単でおいしいサラダです!

### ●材料(2人分)

レタス ..... 80g  
焼きのり ..... 1/2枚  
醤油 ..... 小さじ1  
油 ..... 小さじ1/2

### ●作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。焼きのりはあぶって香りを出し、手でちぎる。
- ②醤油と油を混ぜ合わせてレタスに加え、最後にのりを入れてさっくりと和える。



884  
kcal

たんぱく質  
33.7g

### Column

コーヒーや緑茶など、脳を興奮状態にするカフェインが含まれる飲み物は、就寝4時間前から控えるとよいでしょう。  
また、寝酒は一見寝つきがよく見えますが、実際は脳が興奮状態となり、翌朝に疲れがたまりやすいので要注意です!



## あさりと大豆の炊き込みご飯

あさりに多く含まれるビタミンB12は、興奮を抑制して気分を落ち着かせるなど、自律神経を整える働きがあります。睡眠をつかさどるホルモンを調整する作用もあり、不眠障害の治療薬にも使用されています。

### ●材料(2人分)

米 ..... 1合  
あさり水煮缶 ..... 40g  
薄口醤油 ..... 大さじ1  
酒 ..... 小さじ2  
A みりん ..... 小さじ1  
塩 ..... 小さじ1/4  
だし汁 ..... 適量  
大豆(水煮) ..... 40g  
小ねぎ ..... 適量  
千切り紅生姜 ..... 適量

### ●作り方

- ①米はといで水を切っておく。
- ②炊飯器に米とあさり、調味料A、だし汁を入れ、通常の水加減で炊く。
- ③炊き上がったら大豆を混ぜ込み、お好みで小ねぎと千切り紅生姜を添える。

## ささみのアーモンド揚げ

アーモンドをはじめとするナッツ類には、神経を落ち着かせる作用のあるマグネシウムが含まれています。この働きを支えるためには、乳製品や大豆製品に含まれるカルシウムが必要です。これらを併せて摂取できると、理想的な食事となります。

### ●材料(2人分)

ささみ ..... 2本  
塩・こしょう ..... 少々  
小麦粉 ..... 大さじ1  
卵 ..... 15g  
スライスアーモンド ..... 30g  
油 ..... 適量  
☆レモンやししとうなど、お好みの添え野菜

### ●作り方

- ①ささみは筋を取って3等分に切り、塩・こしょうをする。
  - ②小麦粉と卵を混ぜ合わせて衣を作る。
  - ③①を衣にくぐらせ、スライスアーモンドをまぶし、180°Cの油で揚げる。
  - ④器にお好みの添え野菜と③を盛り付ける。
- ☆ししとうは、さっと油で揚げると、鮮やかに発色します。破裂しないように、竹串で穴を開けてから揚げてください。

## 根菜の和風グラタン

乳製品やみそには、睡眠ホルモンのメラトニンに変化するトリプトファンが豊富に含まれます。また、神経を落ち着かせる作用のあるカルシウムも豊富に含まれるため、併せてリラックス効果が期待できます。

### ●材料(2人分)

ごぼう(一口大の乱切り) ..... 50g  
さつまい芋(一口大の乱切り) ..... 50g  
しめじ(ほぐす) ..... 30g  
油 ..... 小さじ1  
塩・黒こしょう ..... 少々  
バター ..... 6g  
小麦粉 ..... 小さじ2  
A 牛乳 ..... カップ1/2  
A みそ ..... 小さじ1  
塩・こしょう ..... 少々  
溶けるチーズ ..... 15g  
☆いんげんなど、お好みの彩り野菜

### ●作り方

- ①ごぼうとさつまい芋は、それぞれ茹でておく。
- ②鍋に油をひき、しめじを炒め、火が通ったら①を加えてさっと炒め、塩・黒こしょうをふる。
- ③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炒める。
- ④③に、合わせて温めておいたAを加え、ダマにならないように泡立て器で混ぜる。ときどきかき混ぜながら、とろみが出るまで中火で加熱し、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器に③を入れ、その上に④をかけ、いんげんをのせる。最後にチーズをのせ、トースターで約5分、チーズが溶けるくらいを目安に加熱する。

## 人参のおいしさ再発見! 人参ケーキ

人参はビタミンAのもととなるカロテンを豊富に含み「緑黄色野菜の王様」とも言われています。皮膚や粘膜・角膜の健康保持効果や、免疫力・抵抗力を高める効果により、風邪の予防にも役立ちます。

### ●材料(15cm角型1台/9切れ)

#### 《ケーキ》

人参	150g
レモン果汁	5g
卵	100g
てんさい糖	100g
無塩バター	80g
牛乳	20g
小麦粉	130g
A ベーキングパウダー	4g
シナモン粉	1g
ラムレーズン	30g
くるみ	30g

#### 《クリーム》

クリームチーズ	60g
グラニュー糖	5g
プレーンヨーグルト	20g
生クリーム	20g

☆お好みでくるみをトッピング

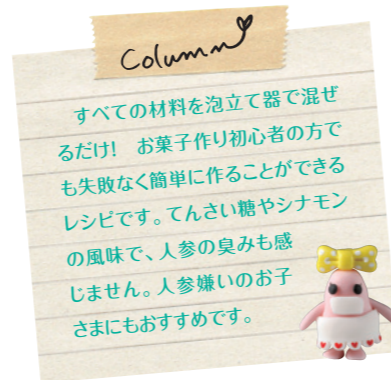


257  
kcal

たんぱく質  
4.2g

### ●作り方

- ①人参は皮をむいてすりおろし、レモン果汁と合わせておく。
- ②卵、てんさい糖をボウルに入れ、ザラザラした感じがなくなるまで泡立て器ですり混ぜる。泡立てなくてよい。
- ③②に溶かしたバター、牛乳、①の順に加え、それぞれよく混ぜる。
- ④Aの粉類を合わせてふるい、③に加え、粉気がなくなるまで混ぜ、ラムレーズンとくるみも加える。
- ⑤紙を敷いた型に流し、180℃のオーブンで40分焼く。
- ⑥クリームを作る。クリームチーズをやわらかく練り、グラニュー糖を加えてすり混ぜ、プレーンヨーグルトも加える。7分立ての生クリームも加えて混ぜ、使用するまで冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑦カットした⑤に⑥のクリームを添える。



## 体も喜ぶ簡単・美味しいスイーツ! ソイラテゼリー

大豆の成分を含む豆乳には、肌やダイエットサポートの美容面、便秘や生活習慣病などの健康面にうれしい効果があります。また、豊富に含まれるイソフラボンには、がん予防や骨粗鬆症予防効果が期待できます。



105  
kcal

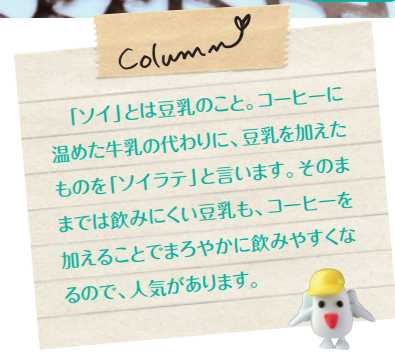
たんぱく質  
4.1g

### ●作り方

- ①分量の水で粉ゼラチンをふやかす。
- ②鍋にAを入れてよく混ぜ、火にかけて温める。火を止めてから①を加えて溶かす。
- ③粗熱がとれたら、2/3量を型に流し、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④残りの1/3量はボウルに移し、氷水にあてながら泡立てる。③の上流して冷蔵庫で冷やし固める。

### ●材料(2人分)

粉ゼラチン	3.5g
水	大さじ1
インスタントコーヒー	3g
水	大さじ2
豆乳	60cc
A 牛乳	50cc
生クリーム	大さじ1
砂糖	大さじ2
シナモン粉	少々



春の訪れを感じる桜もち。  
いちご入りでさらに季節感をアップ!

## いちご入り桜もち

桜もちは、小麦粉の生地を焼いた関東風と、道明寺粉を蒸した関西風があり、北海道では関西風が一般的です。和菓子は調理が難しそうに感じますが、この桜もちはとても簡単に作ることができます。ぜひ挑戦してみてください!

### ●材料(5個分)

水	110cc
砂糖	15g
塩	少々
食紅	少々
道明寺粉	60g
こしあん	75g
いちご	5粒
桜の葉(塩漬)	5枚

### ●作り方

- ①鍋に水と砂糖・塩・少量の水で溶いた食紅を入れ、沸騰するまで加熱し、砂糖を溶かす。
- ②①の鍋を火にかけてのまま、道明寺粉を一気に加え、木べらですばやくかき混ぜる。ブツブツしてきたら火を止め、蓋をして20分程度蒸らす。
- ③蒸らしている間に、いちごのヘタを取り、桜の葉はさっと水洗いして余分な塩を抜いておく。
- ④蒸らし上がった②を木べらで軽く混ぜ、粘りを出す。
- ⑤手に水をつけてべたつかないようにして④を5等分する。あんといちごをはさみ、形よくまとめ、桜の葉で包む。



85  
kcal

たんぱく質  
2.5g

### Column

道明寺粉を火にかけるときは、ブツブツと沸き立った感じになるまでしっかり加熱しましょう。加熱不足だと粘り気が足りずにゆるくなり、あんを包みにくくなってしまいます。



### 調理法別インデックス



#### 《ご飯・パン類》

- クファージュシー ..... 3
- あさりと大豆の炊き込みご飯 ..... 14



#### 《麺類》

- あんかけスパゲティ ..... 2
- すたてうどん ..... 4



#### 《炒め物》

- カーリーソース ..... 6

#### 《焼き物》

- ポテトミルフィーユ ..... 7
- 鱈の和風マトソース ..... 12
- かぼちゃの焼きコロッケ ..... 12
- 根菜の和風グラタン ..... 14



#### 《揚げ物》

- ゼリーフライ ..... 4
- 大根の揚げだし ..... 5
- ささみのアーモンド揚げ ..... 14



#### 《サラダ・和え物》

- おろし玉ねぎソース ..... 9
- ひじきと枝豆の豆腐クリームサラダ ..... 12
- レタスとのりのサラダ ..... 13



#### 《お菓子》

- 人参ケーキ ..... 15
- ソイラテゼリー ..... 16
- いちご入り桜もち ..... 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

早くも第3号のご紹介となりました。おいしく、楽しく、やさしくを目指した麻生レシピ、今回もお楽しみいただけたでしょうか。身近な食材を中心に選んだレシピは、どれも麻生の定番です。皆様のご家庭でも親しんでいただければ幸いです。

写真撮影や原稿作りにも少しずつ慣れ、麻生キッチン作成を楽しむ余裕も生まれてきました。今後も、より「良い」食事で患者様への思いを伝えられるよう、励んでまいります。次作にもどうぞご期待ください。



発行日 平成28年(2016)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)  
《麻生北見病院》 林 優里(管理栄養士)  
武田幸絵(栄養士)

協力 株式会社みんなのことば舎

※無断で複写・複製することを禁じます。  
※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。



耳鼻咽喉科 麻生