



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.4
2017 APRIL

「おいしい」笑顔をつくるために、 笑顔で食事をつくる。

献立を創る、料理を作る……栄養科の仕事は「つくる」ことだと言えます。「おいしい食事をつくるためだ」と思うと、どんなに大変な時でも嫌だと感じたことは一度もない」。これは、ある栄養科スタッフの言葉です。おいしい食事で患者様の笑顔をつくるためには、自分自身も楽しみながら食事と向き合うことが必要です。私たちが笑顔で食事をつくっていれば、患者様の笑顔にもつながるはずだという気持ちで毎日の食事作りに取り組んでいます。

「おいしい」はもちろん、「また食べたい」「家でも作ってみたい」と感じていただけること、患者様の日常に寄り添った食事になることが私たちの願いです。

麻生キッチン第4号は、身近な食材で毎日の食事に変化をつけられるレシピを集めました。「おいしく、楽しく、やさしく」を目指した麻生レシピで、皆様の笑顔をつくることができれば幸いです。

麻生栄養科一同

CONTENT 《目次》

■行事食

みどりの日	2
北海道神宮祭	3
節分	4

■ご当地メニュー

おやき	5
チリコンカンライス	6

■ヘルスケア

乳和食	7
◎鮭の酒粕クリームソース	
◎なすと里芋の和風ポロネーゼ田楽	
◎春菊とのりのサラダ	
高血圧対策	9
◎山椒風味の鶏ごぼうハンバーグ	
◎たけのことブロッコリーのおかかバター	
◎ミニトマトのおろし和え	

■地産地消

キャベツ	11
◎塩キャベツ	
◎あざりと塩キャベツのトマトスープ	
ネバリストア	13
◎磯辺揚げだし風	
◎お芋とりんごのケーキ	

■お茶会〈スイーツ〉

マーマレードのチーズブッセ	15
ごまプリン	16
里芋のムース・オ・ショコラ	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。

■オーブンやオーブ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。

一口サイズのお洒落なおードブル

みどりの日

～プチクロックマダム～

クロックマダムは、クロックムッシュに目玉焼きをのせたフランスのランチの定番です。うずらの卵を使い、かわいらしい一口サイズに仕上げました。オードブルや、パーティーなどのフィンガーフードに、ぜひお試しください。

●材料(4人分)

食パン(サンドイッチ用)	1枚
バター	2g
ロースハムスライス	20g
うずらの卵	4個
油	適量
バター	4g
小麦粉	大さじ1/2
牛乳	50cc
生クリーム	小さじ1
顆粒コンソメ・塩・こしょう	少々
溶けるチーズ	20g
パセリ	適量



93
kcal

(プチクロックマダムのみ)

たんぱく質
4.4g

●作り方

- ①食パンは4等分にし、表面にバターを塗る。
- ②ロースハムは短い千切りにする。
- ③フライパンに油をひき、うずらの卵で目玉焼きを作る。
- ④ベシャメルソースを作る。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分炒める。温めた牛乳を加え、泡立て器でダマができないように混ぜ合わせ、中火で加熱する。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。
- ⑤①にロースハム、ベシャメルソース、溶けるチーズをのせて、トースターで2分程加熱する。
- ⑥⑤の上に③をのせて、みじん切りのパセリを散らす。

Column

うずらの卵の目玉焼きは、半熟に作ると、色がきれいで見た目がよく仕上がります。ベシャメルソースは少し硬めに作ると、具をきれいにのせられます。



お祭り気分のメンチカツ！ 北海道神宮祭 ～たこ焼き風メンチカツ～

一口サイズのメンチカツは、具に大きなたこを加えてお祭りの定番「たこ焼き」風に仕上げました。見た目も楽しく、お祭り気分を盛り上げてくれます。冷めてもおいしく、お弁当のおかずにもおすすめです。

●材料(2人分)

キャベツ(みじん切り).....	20g
長ねぎ(みじん切り).....	8g
油.....	適量
たこ.....	20g
豚ひき肉.....	40g
塩・こしょう・ナツメグ粉.....	少々
パン粉.....	4g
牛乳.....	小さじ1
小麦粉.....	小さじ2
卵.....	10g
パン粉.....	14g
油.....	適量
たこ焼きソース.....	大さじ1/2
マヨネーズ.....	大さじ1/2
かつおぶし・青のり.....	適量
☆紅生姜、パセリ	

●作り方

- ①フライパンに油をひき、キャベツと長ねぎを炒める。
- ②たこは皮をひき、さつと茹でて一口大に切っておく。
- ③ポウルに豚ひき肉、塩、こしょう、ナツメグ粉を入れてよく練り混ぜ、①とパン粉、牛乳も加えて混ぜ合わせる。
- ④③を4等分にし、真ん中にたこを入れて丸く形を整える。
- ⑤④に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、160～170℃の油で揚げる。
- ⑥⑤にたこ焼きソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをのせ、お好みで紅生姜やパセリを添える。



188
kcal

(メンチカツのみ)

たんぱく質
8.4g

Column

北海道を代表する北海道神宮祭。札幌祭りとも言われるこのお祭りは、札幌の夏の到来を知らせることで市民に親しまれています。



身近な食材で行事を彩る一品を 節分 ～五宝拵大根～

四角く切って中をくり抜いた大根は、拵に見立てて5種類の具材を盛り付けました。身近な大根も切り方や盛り付けを工夫することで、おもてなしの一品に早変わりします。

●材料(2人分)

大根.....	200g
米のとぎ汁.....	適量
たけのこ(水煮).....	30g
ぶなしめじ.....	20g
昆布.....	5cm角1枚
だし汁.....	1カップ
薄口醤油.....	大さじ1/2
みりん.....	大さじ1/2
塩.....	少々
むぎエビ.....	20g
生麩.....	10g
片栗粉・水.....	適量
さやえんどう.....	2枚



64
kcal

(五宝拵大根のみ)

たんぱく質
4.5g

Column

節分の日、豆まきをして「鬼(邪気)」を払います。豆まきには悪魔のような鬼の目「魔目[まめ]」にめがけて豆を投げれば「魔が減る」という意味があると考えられています。



長野県で愛されている名物料理!

おやき

おやきは、小麦粉を水で溶いてよく練り、薄くのばした皮で、小豆や野菜などで作ったあんを包み焼いたものです。別名「やきもち」とも言われ、母から娘へ、姑から嫁へと、作り方も味も受け継がれてきた信州の代表的な郷土食です。



164
kcal

たんぱく質
3.3g

●材料(4個分)

A	薄力粉	100g
	強力粉	12g
	塩	小さじ1/2
	油	小さじ1
B	水	75cc
	野沢菜漬け	100g
	油	適量
	みそ	大さじ1
C	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	ごま油	適量

●作り方

- ①材料Aを全て混ぜ合わせて練り、ひとまとめでラップで包み、冷蔵庫で30分休ませる。
- ②野沢菜漬けは水分を切り、細かく刻む。
- ③フライパンに油をひき、②を炒めて調味料Bを加えてなじませる。
- ④①を4等分にして丸め、まな板に打ち粉(分量外)をして生地をのばし、③を包む。
- ⑤フライパンにごま油をひき、④の生地の閉じた方を下にして並べて、蓋をして弱火で5分、裏返してさらに4~5分焼く。

Column

手頃な大きさに手で持ったまま食べることができ、おやつにも食事にもなる手軽さが魅力です。具は、肉みそ、切干大根、なす、かぼちゃなど、お好みでアレンジは無限大! 冷凍もできるので、たくさん作っておくと、小腹がすいた時や時間のない時に便利です。



スパイシーで食欲そそる煮込み料理!

チリコンカンライス

チリコンカンは、19世紀半ばにメキシコから独立したアメリカ合衆国に併合されたテキサス州南部で発祥したと言われています。良質なたんぱく質や食物繊維、抗酸化作用のあるトマトのリコピンが豊富に摂れる一皿です。

●材料(2人分)

《ターメリックライス》

米	1合
水	適量
ターメリック	1g
顆粒コンソメ	小さじ1/2

《チリコンカン》

生姜	4g
にんにく	1g
玉ねぎ	80g
オリーブオイル	小さじ1
合びき肉	100g
ミックスビーンズ	80g
トマト缶	160g
鶏ガラスープ	30cc
顆粒コンソメ	小さじ2/3
A チリパウダー・ローリエ	適量
ケチャップ	小さじ2
唐辛子・塩・こしょう	適量
☆茹で卵、パセリなどお好みのトッピング	



673
kcal

たんぱく質
28.7g

Column

スパイシーなチリコンカンは、ご飯はもちろん、パンやパスタ、トルティーヤにもよく合います。辛さの調整は唐辛子で自由自在! 大豆やいんげん豆など、お好みの豆でお試ください。



ミルクマジックでおいしく減塩!

乳和食

乳和食は、みそや醤油などの伝統的調味料に、牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに、食塩を減らす調理法です。和食は健康的な食事と言われていますが、食塩摂取量が多くなりがちで、カルシウムが摂取しづらい弱点があります。この弱点を牛乳の持つコクや旨味、豊富なカルシウムがカバーしてくれます。

Column

乳和食を上手に作るためのポイント

- ①表記の分量をきちんと守る
- ②加熱時に気を配る
- ③ホーロー鍋かフッ素樹脂加工のフライパンを使う
- ④落とし蓋にクッキングシートを使う
- ⑤「成分無調整」と表示された牛乳を使う



Information



このメニューは「第1回全国病院レシピコンテスト」の乳和食部門で金賞を受賞したレシピです。厚生労働省が定める日本人のナトリウム(食塩相当量)の目標量は、男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満となっています(2015年4月1日)。おいしく減塩ができ、カルシウムや必要な栄養が豊富に摂れる和食と牛乳の新しいカタチ、始めてみませんか?

鮭の酒粕クリームソース

牛乳に酒粕を組み合わせ、脂肪分が高くなりやすいホワイトソースをヘルシーな和風仕立てにしました。コクのある濃厚ソースは、まるでチーズのような味わいです。牛乳に含まれる豊富なカルシウムやカリウムには、血圧を上昇させる血中ナトリウムの作用を妨げる働きがあります。

●材料(2人分)

ごぼう	25g
れんこん	25g
牛乳	100cc
みそ	小さじ2/3
A 酒粕	8g
塩・黒こしょう	少々
レモン果汁	小さじ1と1/2
鮭	30g×6切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
油	適量
玉ねぎ(スライス)	10g
ぶなしめじ(ほぐす)	15g
☆人参・青しそなど、お好みの飾り野菜	

●作り方

- ①ごぼうはななめに切り、れんこんは薄い半月切りにして水にさらす。
- ②鍋に牛乳を入れ火にかけ、調味料Aを加えて混ぜ合わせる。なめらかになったら弱火にしてレモン果汁を加え、とろみがついたら火を止める。
- ③鮭は塩・こしょうをし、小麦粉をまぶして油をひいたフライパンでムニエルにして取り出す。
- ④フライパンを拭いて油を足し、ごぼう、れんこん、玉ねぎ、ぶなしめじを炒め、③を戻す。②をからめ、器に盛り付けてお好みの野菜を飾る。

なすと里芋の和風ボロネーゼ田楽

ソースはひき肉の代わりに高野豆腐とおからを使い、脂質を抑えました。切干大根の食感を加え、お肉不使用でも満足感ある仕上がります。食物繊維やカルシウムも摂ることができ、高血圧の予防が期待できるメニューです。

●材料(2人分)

牛乳	40cc
米酢	3cc
なす・里芋	各60g
長ねぎ(みじん切り)	10g
A 生姜(みじん切り)	2g
高野豆腐・切干大根(みじん切り)	各3g
おから	10g
ホルトマト缶	20g
トマトケチャップ	小さじ2
B 酒・みりん・砂糖	各小さじ1
醤油	小さじ1/3
八丁みそ	1g
顆粒だしの素・山椒粉	少々
油	適量

●作り方

- ①鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰直前に米酢を混ぜて火を止める。人肌冷めたらペーパーで濾し、カッターチーズと乳清に分ける。
- ②なすは縦4本皮をひき、1.5cmの輪切りにして水にさらす。里芋は茹でて皮をむき、半分に切る。
- ③鍋に油をひき、材料Aを順に加えて炒め、①の乳清と調味料Bを加えて10分程煮る。
- ④フライパンに油をひき、なすと里芋の表面に焼き色をつけ、③と①のカッターチーズをのせてトースターで約5分焼く。

春菊とのりのサラダ

栄養満点!簡単でおいしい一品です。春菊には、高血圧に有効なカリウムや、カロチン、ビタミン、カルシウム、鉄が豊富に含まれています。また、独特の香り成分リモネンには自律神経に作用し、血圧を穏やかな数値にする作用が期待できます。

●材料(2人分)

春菊	30g
京菜	20g
長ねぎ	10g
赤パプリカ	4g
焼きのり	1/2枚
醤油	小さじ2/3
ごま油	小さじ1

●作り方

- ①春菊は葉を手で摘み、京菜は3cmに切る。長ねぎは3cmの白髪ねぎにし、赤パプリカは千切りにする。焼きのりはあぶって香りを出し、手でちぎる。
- ②春菊、京菜、白髪ねぎは水につけて、シャキッとさせてからザルにあげて水気を切る。
- ③ボウルに②の野菜と赤パプリカを入れ、醤油とごま油を合わせて加え、最後に焼きのりを入れてさっと混ぜる。

栄養満点の
ミルク料理を
作ってみてね!



おいしく食べて高血圧予防を!! 高血圧対策

高血圧は日本で最も多い生活習慣病で、その数は全国で4,300万人と言われています。自覚症状があまりなく、気付いた時には危険な状態に……ということも少なくありません。毎日の食生活を見直し、血圧に悩まない健康生活を送りましょう。

Column

高血圧を予防するためには、塩分の摂り過ぎに注意すると同時に、血管を丈夫にするたんぱく質、血圧を下げる働きのあるカリウム・マグネシウム・カルシウム・食物繊維などを十分に摂ることが大切です。



Information



このメニューは「第1回全国病院レシピコンテスト」の生活習慣病・高血圧食部門で最優秀グランプリを受賞したレシピです。身近な食材にちょっとした工夫を凝らし、手軽に作れるおいしい健康メニューです。毎日の食生活の改善に、ぜひお試しください。



340
kcal

(ご飯は含まず)

たんぱく質
20.9g

山椒風味の鶏ごぼうハンバーグ ～きのこと照り焼きソース～

ごぼうの食感を生かしたハンバーグは、山椒の風味ときのこの旨味がたっぷり。ごぼうに含まれる食物繊維は、腸内にある過剰なナトリウム、糖質、脂質に吸着して体外に排出し、血圧の上昇を抑えます。

●材料(2人分)

ごぼう(ささがき)……………	50g
ぶなしめじ(ほぐす)……………	30g
エリンギ(たんざく切り)……………	20g
油……………	適量
鶏ひき肉……………	120g
長ねぎ(みじん切り)……………	20g
生姜(すりおろし)……………	4g
A 卵……………	10g
片栗粉……………	小さじ2
酒……………	小さじ1
塩・山椒粉……………	少々
酒・みりん・醤油・砂糖……………	小さじ1
B だし汁……………	大さじ2
油・片栗粉・水……………	適量

☆京菜、玉ねぎ、人参など、お好みの添え野菜

●作り方

- ①ごぼうは、水にさらして水気をよく切っておく。
- ②ぶなしめじとエリンギは、炒めておく。
- ③ボウルに材料Aを入れてこね、①を加えてさらに混ぜ、等分して形を整える。
- ④フライパンに油をひき、③を並べて両面に焼き色をつけ、弱火で蒸し焼きにして取り出す。
- ⑤フライパンに②と調味料Bを入れて煮立て、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。④のハンバーグを戻し、ソースをからめて皿に盛り付ける。
- ⑥残りのソースをかけてお好みの野菜を添える。

たけのことブロッコリーの おほかたバター

水煮たけのこを使って手軽に作ることができますが、旬の時期には生のものを使うとさらにおいしく仕上がります。少ない調味料でも、バターとかつおぶしの風味で満足感ある1品です。また、ブロッコリーには体内の余分なナトリウムを排出するカリウムが豊富に含まれています。

●材料(2人分)

たけのこ水煮……………	100g
ブロッコリー……………	40g
油……………	適量
みりん……………	小さじ1/3
醤油……………	小さじ2/3
バター……………	8g
かつおぶし……………	4g

●作り方

- ①たけのこ水煮は食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で1分程茹でて臭みを抜き、水気を切る。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、固めに下茹でしておく。
- ③フライパンに油をひき、①のたけのこ水煮を入れて焼き目がついたら、②のブロッコリーとみりん、醤油、バターを加えて強火で手早く炒めて火を止める。
- ④かつおぶしを加えてさっと混ぜ合わせて、器に盛り付ける。

ミニトマトのおろし和え

トマトの甘味、酸味のきいた大根おろし、チーズの組み合わせが絶妙です。ミニトマトは加熱することで、旨味が凝縮してさらに甘味が増し、栄養価もアップします。また、オリーブオイルの風味が料理を一層引き立て、コクと旨味で塩味を補う効果があります。

●材料(2人分)

ミニトマト……………	80g
オリーブオイル……………	小さじ1
大根……………	100g
大根菜……………	5g
プロセスチーズ……………	6g
めんつゆ……………	小さじ1
A レモン果汁……………	小さじ1/2
酢……………	小さじ1

●作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、大根はおろして軽く水気を切っておく。大根菜は小口切り、プロセスチーズは0.5cmの角切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、強火でミニトマトをさっと炒める。
- ③②のミニトマトと大根おろし、プロセスチーズをボウルに入れ、めんつゆ、レモン果汁、酢を加えてさっと和える。
- ④器に盛り付け、茹でた大根菜の上に散らす。



北海道の野菜を食卓に!

キャベツ

キャベツは、1年を通して冷蔵庫に欠かせない野菜です。生はもちろん、しゃきしゃき感を残した炒め物や、芯までじっくり煮込んだスープなど、何でもこなす万能野菜で使い勝手も抜群です。

通年出回っていますが、春に出回る「春キャベツ」は、巻きがゆるく、葉がやわらかくて甘味があります。冬に出回る「冬キャベツ」は、扁平な形で固く締まり、葉肉が厚いのが特徴です。

北海道では、夏から秋にかけて全国に出荷しており、収穫後に雪中に貯蔵する越冬キャベツも有名になりました。

■キャベツの選び方

買う時は、芯がきれいなものを選びましょう。春キャベツは芯の切り口が小さく、巻きのゆるいもので、葉が鮮やかなグリーンで全体にツヤとハリがあるものがおすすめです。冬キャベツは葉がしっかり巻かれてあり、持ったときにずしりと重く、固いものがおすすめです。

■キャベツの保存

丸ごと保存する場合は、芯をくり抜いたところに水を含ませたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。また、丸ごと使わないときは、カットするのではなく、外の葉からはがして使うと長持ちします。

■キャベツの健康パワー

キャベツは、ビタミンCや食物繊維が豊富な他、胃の粘膜を強化するビタミンU(別名キャベジン)を多く含んでいます。ただし、キャベツの栄養成分は熱に弱く、水に溶けやすいので、生のまま食べるか、煮込んだスープも飲むようにすると、溶け出した栄養成分も無駄なく摂れます。

ビタミンCやカルシウムは、外側の葉と芯の近くの葉に多く含まれています。芯まで捨てずに残さず使いきりましょう。

Column

とんかつや海老フライなどの揚げ物に欠かせないキャベツの千切り。キャベツの食物繊維が油の吸収を抑えて、ビタミンUが胃のむかつきを抑えます。キャベツを生で千切りにして食べるのは日本だけだと言われています。



ひと手間で保存性アップ!
アレンジ自在の便利レシピです。

塩キャベツ

キャベツを丸ごと買ったけど、食べきる前に傷んでしまった……そんな経験ありませんか? 1個使いきるのが大変なキャベツも、塩漬にするとかさが減り、たっぷり食べられます。冷蔵庫で4~5日保存できるので、サラダやスープ、餃子やお好み焼きなど、いろいろな料理に活躍します。

●材料(作りやすい分量)

キャベツ……………1/2個
塩……………大さじ1
酢……………小さじ1/2

●作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切って、水気をよく切り、全体に塩をまぶして混ぜる。この時、キャベツはもまない。
- ②保存容器に入れ、酢を回しかけて冷蔵庫で保存する。

ストック野菜活用術!

あさりと塩キャベツの トマトスープ

そのまま食べてもおいしい、塩キャベツを使った簡単レシピをご紹介します。素材の塩味と旨味を生かしているの、味付けはほとんどいりません。手軽に作れて、栄養満点のスープです。

●材料(2人分)

あさり(殻付き)……………100g
トマト……………100g
水……………2カップと1/2
酒……………大さじ1
顆粒コンソメ……………小さじ1/2
塩キャベツ……………100g
薄口醤油……………小さじ1/3
黒こしょう……………少々
オリーブオイル……………小さじ1



66
kcal

たんぱく質
4.2g

Column

塩キャベツにマヨネーズとレモン汁、こしょうを混ぜれば、あっという間にコールスローサラダが出来上がります。その他、切り干し大根の煮物に加えたり、卵焼きやオムレツの具にするのもおすすめです。



北の大地で育った山の芋の新品種!

ネバリスター

ネバリスターは、長芋の手軽さと大和芋のおいしさを両方併わせ持つ新しい野菜です。長さは長芋より1~2割短く、長芋の約1.5倍の糖度と約2倍以上の粘度があります。

すりおろすと、調味料を入れなくてもほんのり甘く、ふんわりとした口当たり。スプーンですくうと、ひと塊になるほどの強い粘りがあります。

また、熱を加えた調理にも向き、加熱すると粘りがホクホクの食感に生まれ変わります。生だけでなく煮ても焼いても万能な食材です! アイデア次第で、いろいろな料理に活用できます。



取材協力: 本田農場
北海道中川郡幕別町駒島192-6 ☎0155(55)7373

■ネバリスターのおいしさの秘密

幕別・本田農場では、おいしさを維持するため、畑と土にもこだわりがあります。一度作付けした畑は5年間違う作物を育てる「輪作」を行い、養分の不足や害虫を予防し、おいしい野菜を育てます。また、身が色白になるように、土も赤土だけを使用するため、収穫時のネバリスターは皮まで白っぽく見えます。11月初旬から収穫が始まり順次出荷されますが、根菜類は熟成して出荷するのがベストなおいしさだそう。熟成する貯蔵庫は、常にマイナス2°Cに保たれています。

■山の芋の健康パワー

~~山の芋のネバリ物質は、ムチンという粘性物質です。腸内の食物を包んで糖質の吸収速度をゆるやかにするため、血糖値の急上昇を抑える他、体内の粘膜の損傷を防ぎ、胃潰瘍や胃炎、感染症やアレルギー疾患などの予防・改善につながると言われています。他にもビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維が豊富です。~~



濃厚な味と粘りの強さを生かした簡単レシピ!

磯辺揚げだし風

ネバリスターは生でもおいしく頂けますが、加熱することで甘みが増します。本田農場のおすすめは、“すりおろしてから揚げた料理”です。

●材料(作りやすい分量)

ネバリスター	100g
焼きのり	1枚
揚げ油	適量
だし汁	40cc
A 醤油	小さじ2/3
みりん	小さじ1/4
大根(おろし)	40g
生姜(おろし)	2g
かつおぶし	適量

●作り方

- ①すりおろしたネバリスターを8等分にしたのりで巻いて、油で揚げる。
- ②器に①を盛り付け、ひと煮立ちした調味料Aをかけ、大根おろしと生姜、かつおぶしを添える。

ダイエット中でも食べられる!
低カロリースイーツ♪

お芋と りんごのケーキ

ネバリスターを使用した、脂肪燃焼・むくみ解消・腸の健康に効果的な体に優しいケーキをご紹介します。りんごを組み合わせることで、砂糖の使用を抑えて自然な甘みを引き出しました。カロリーを抑えた、簡単スイーツを召し上がれ。

●材料(15cm 丸型1台分/8切れ)

ネバリスター(長芋でも可)	160g
りんご	160g
レモン果汁	小さじ2
卵	100g
砂糖	24g
小麦粉	60g
A シナモン粉	1g
ベーキングパウダー	4g
バター	16g
アーモンドエッセンス	少々
粉砂糖	2g

●作り方

- ①ネバリスターは皮をむいて、半分はすりおろし、もう半分は0.5cmの角切りにし、電子レンジで約3分加熱する。
- ②りんごは、半分は皮をむいて0.5cmの角切り、もう半分は皮付きのまま薄くスライスし、電子レンジで約3分加熱して、レモン果汁を加える。
- ③卵、砂糖をボウルに入れ、白っぽくなるまで泡立てる。
- ④③に①と角切りにしたりんごを加えてよく混ぜる。
- ⑤Aの粉類を合わせてふるい、④に加えてさっくり混ぜる。
- ⑥溶かしバターとアーモンドエッセンスを加え混ぜ、紙を敷いた型に流し、生地の上にスライスしたりんごを並べる。
- ⑦180°Cのオーブンで50分焼く。
- ⑧型からはずして冷まし、上に茶こして粉砂糖をふりかける。



99

kcal

(1切れ)

たんぱく質

2.5g

Column

このメニューは平成28年(2016)に開催された「全国病院レシピコンテスト」の低カロリースイーツ部門で金賞を受賞したレシピです。材料を切って混ぜるだけの簡単レシピなので、ぜひお試しください。



さくっ♪ふわっ♪
コロんとかわいい簡単レシピ!

マーマレードの チーズブッセ

生地は材料はシンプルなので、お家にあるもので簡単に作ることができます。生地の間には、ほんのり塩気がきいたチーズクリームにマーマレードジャムを組み合わせせてサンドしました。お好みのジャムやクリームでアレンジしてください!

●材料(約10個分)

《ブッセ生地》

卵白	1個分
砂糖	25g
卵黄	1個分
小麦粉	25g
片栗粉	5g
粉砂糖	適量
《チーズクリーム》	
生クリーム	35cc
砂糖	6g
クリームチーズ	35g
マーマレードジャム	5g
☆ホイップクリーム・オレンジ・セルフィーユなどの お好みの飾り	



156
kcal

(2個)

たんぱく質
3.4g

●作り方

- ①卵白に、砂糖を3~4回に分けて加え、しっかり角が立つまで泡立ててから、卵黄を加えて軽く混ぜる。
- ②小麦粉と片栗粉を合わせてふるい、①に加えてさっくりと混ぜたら、1cmの口金を付けた絞り袋に流し入れる。
- ③オーブンシートを敷いた天板に、②を直径3cmに絞り出す。指で生地の表面を整え、茶こして粉砂糖をふりかける。
- ④少し時間を置いて、再度、粉砂糖を表面にふりかけ、170℃のオーブンで11~13分焼いて、冷ましておく。
- ⑤チーズクリームを作る。生クリームと砂糖をよく泡立て、やわらかく練ったクリームチーズとマーマレードジャムを混ぜ合わせる。
- ⑥④に⑤のクリームをはさみ、お好みでホイップクリーム、オレンジ、セルフィーユを飾る。

Column

ブッセの名前の由来は、フランス語で「ひとくち」を意味する「ブーシェ」と言われています。お菓子自体は日本独自のもので、ジャムやクリームをはさんだ、さっくりした軽い食感が特徴の焼き菓子です。



食べて健康になる!

ごまプリン

ごまは良質の脂質やたんぱく質、食物繊維をはじめ、カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富に含む優れた食材です。また、強い抗酸化作用があり、美容や老化防止、生活習慣病予防にも効果が期待できます。



146
kcal

(1個)

たんぱく質
5.0g

●材料(4個分)

粉ゼラチン	7g
水	40cc
黒ねりごま	20g
砂糖	20g
牛乳	200cc
生クリーム	40cc
《黒みつソース》	
黒砂糖	20g
水	20cc
クコの実	4個

●作り方

- ①分量の水で粉ゼラチンをふやかす。
- ②鍋に黒ねりごまと砂糖を入れ、温めた牛乳を少しずつ加えながら混ぜて溶かす。
- ③②に①を加えてよく溶かしたら、火を止める。
- ④鍋底に氷水をあてて、ゆっくり混ぜながら冷やし、生クリームを少しずつ加えて混ぜ合わせたら、器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤黒みつソースを作る。別の鍋に黒砂糖と水を入れ、中火にかけながら黒砂糖を溶かし、とろみがついたら火を止めて冷ます。
- ⑥冷やし固めたごまプリンを型からはずし、⑤の黒みつソースをかけ、クコの実を飾る。

Column

ごまプリン、麻生病院の食事アンケートでいつも上位に選ばれる大人気スイーツです。とろみがつくまでゆっくり混ぜながら冷やすことが、二層に分かれず上手に固まるコツです。



食べておいしく、栄養満点！
おしゃれなベジスイーツ！

里芋の ムース・オ・ショコラ

ねっとりとした里芋の食感を生かして、ほろ苦いチョコレートムースに仕上げました。里芋は芋類の中でも低カロリー！むくみ解消や高血圧予防に働きかけるカリウム、腸内環境を整える食物繊維、疲労を回復させるビタミンB1が多く含まれています。

●材料(4個分)

《里芋ムース》

粉ゼラチン	3g
水	30cc
里芋	200g
牛乳	140cc
チョコレート	20g
ココア	20g
砂糖	16g
メープルシロップ	24g
アーモンドエッセンス	少々

《飾り》

里芋	10g
チョコレート	2g
☆お好みでセルフィーユをトッピング	

●作り方

《里芋ムース》

- ①分量の水で粉ゼラチンをふやかす。
- ②里芋は茹でて皮をむき、飾り用を残して、それ以外はつぶしてなめらかにする。
- ③鍋に里芋、牛乳、刻んだチョコレート、ココア、砂糖、メープルシロップを入れ、よく混ぜながら沸騰直前まで温め、①を加えて溶かす。
- ④粗熱がとれたら、アーモンドエッセンスを加えて、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

《飾り》

- ①飾り用のチョコレートを刻んで湯煎にかけて溶かす。
- ②小さく切った里芋の先端に、溶かしたチョコレートをつけて、里芋ムースの上に飾る。



147
kcal

たんぱく質
4.4g

Column

里芋はよく洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れたら火にかけます。竹串がすっと刺さるくらいまでやわらかく茹でると、簡単に皮をむくことができます。つぶした里芋は濾すことで、なめらかな口あたりになります。



調理法別インデックス



《ご飯・パン類》

チリコンカンライス …… 6



《スープ》

あさりと塩キャベツのトマトスープ …… 12



《煮物》

五宝枳根 …… 4



《炒め物》

たけのことブロッコリーのおかかバター …… 10

《焼き物》

ブチクロックマダム …… 2
おやき …… 5
鮭の酒粕クリームソース …… 8
なすと里芋の和風ポロネーゼ田楽 …… 8
山椒風味の鶏ごぼうハンバーグ …… 10



《揚げ物》

たこ焼き風メンチカツ …… 3
磯辺揚げだし風 …… 13



《サラダ・和え物》

春菊とりのりサラダ …… 8
ミニトマトのおろし和え …… 10
塩キャベツ …… 11



《お菓子》

お芋とりんごのケーキ …… 14
マーメレードのチーズブッセ …… 15
ごまプリン …… 16
里芋のムース・オ・ショコラ …… 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4号、お楽しみいただけただいしょうか。見慣れたいつもの食材も、少しの工夫で新たな味わいを発見できます。麻生レシピがご家庭での「おいしい」出会いにつながれば幸いです。

食べておいしい、見て楽しい、そのような食事には心と身体を元気にする力があると思います。

先日、患者様から「この食事を食べたいから元気になると思った」という言葉を頂きました。元氣と笑顔をつくる食事のため、今後も努力してまいります。



発行日 平成29年(2017)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》 田中優里(管理栄養士)

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。