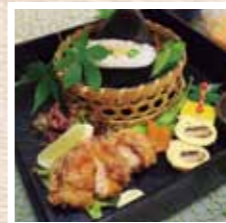




耳鼻咽喉科 麻生



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.5

2018 APRIL

おいしいの一步先の「感動」へ

入院生活に欠かせない食事の時間は、患者様にとって生活リズムの中心であり、楽しみのひとつでもあります。

だからこそ毎日の一食一食を大切に。開院当時「おもてなしの心」から始まった麻生の食事は、歴代の栄養士や調理師たちが、昨日より今日、今日より明日と進化させながら受け継いでできました。

私たち栄養科は、患者様一人ひとりを想う気持ち、おいしい食事提供への第一歩だと考えています。視野を広く持ち、患者様の見えないニーズを読み取ることで、「おいしい」を超える「感動を生む食事」を目指しています。

麻生キッチン第5号は、食材の持ち味を生かしておいしさを追求し、試行錯誤を重ねて生まれたレシピを集めました。おいしさ、楽しさ、新たな味味の発見…ご家庭の食事にも感動が生まれ、より一層心がふれ合う食卓となりましたら幸いです。

麻生栄養科一同

CONTENT 《目次》

■行事食	
昭和の日	2
山の日	3
成人の日	4
■ご当地メニュー	
マーボー焼きそば	5
ひつまみ	6
■ヘルスケア	
乳和食	7
◎鮭のポテトけんちん焼き	
◎鶏ひき肉とチーズのじょうよ蒸し	
減塩料理	9
◎トマトの坦々風オムライス	
◎切干大根の和風ドライカレー	
■地産地消	
とうもろこし	11
◎とうもろこしご飯	
◎とうもろこしと海老の磯辺揚げ	
にんじん	13
◎人参とじゃこのサラダ	
◎人参と卵のみそ風味炒め	
■お茶会《スイーツ》	
レモンカップケーキ	15
きなこプリン	16
酒粕と完熟バナナのドロップクッキー	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。

春を味わうおもてなしレシピ

昭和の日

～赤魚の筍山蒸し～

すりおろしたたけのこは、やわらかい食感の中にしっかりとたけのこの風味を感じます。お手軽な水煮たけのこを使用した、季節を感じる一品をぜひお試しください。

●材料(2人分)

赤魚(切り身)	20g×4切れ
塩	少々
酒	小さじ1
たけのこ(水煮)	90g
卵白	7g
片栗粉	小さじ1
塩・旨味調味料・薄口醤油	少々
乾燥わかめ	3g
生麩	10g
だし汁	60cc
┌ 薄口醤油	小さじ2/3
└ みりん	小さじ2/3
片栗粉	小さじ2/3
水	適量
水	適量
長ねぎ(白髪ねぎ)	8g



85
kcal

(赤魚の筍山蒸しのみ)

たんぱく質
10.1g

●作り方

- ①赤魚は塩と酒をふっておく。
- ②たけのこは2/3量をすりおろし、1/3量をくし切りにする。
- ③すりおろしたたけのこ、固く泡立てた卵白に、片栗粉、塩、旨味調味料、薄口醤油を混ぜ合わせておく。
- ④耐熱性の器に水で戻したわかめを入れ、その上に①、③の順に重ねて蒸す。
- ⑤鍋に調味料Aを入れて火にかけてくし切りにしたたけのこ、生麩を煮る。
- ⑥蒸し上がった④に、⑤のたけのこ生麩を添える。ひと煮立ちさせた残りの煮汁に、水溶き片栗粉でゆるめのとろみをつけてあんを作り、上からかけて白髪ねぎを飾る。

Column

季節を大切にする日本料理では、たけのこは春の味覚として欠かせません。たけのこを漢字にすると「筍」と書き、分解すると「竹」と「旬」になります。成長が早く、10日(旬内)で竹になることから「筍」の字があてられたと言われています。



豪快にがぶりといただく信州の名物料理

山の日

～鶏肉の山賊焼き～

山賊焼きは、にんにくベースの味付けをした、大ぶりな鶏のもも肉やむね肉に、片栗粉や小麦粉をまぶしてカラッと揚げた信州地方の郷土料理です。唐揚げに似ているけれど、独特な味付けと一枚肉を使用する豪快さは、山賊焼きならではです。



259
kcal

(鶏肉の山賊焼きのみ)

たんぱく質
14.1g

Column

「山の日」は、山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日として、2016年に新設された国民の祝日の一つです。
この日の行事食は、「山賊」が旅人の持ち物を「取り上げる」＝「鶏を揚げる」という語呂合わせを一説とする山賊焼きを提供しました。



●材料(2人分)

鶏もも肉(皮付き)……………160g
醤油……………大さじ1
酒……………大さじ1
生姜……………6g
にんにく……………1g
A 山椒粉……………適量
片栗粉……………大さじ1
油……………適量
☆サニーレタス、レモンなどお好みの添え野菜

●作り方

- ①鶏もも肉は水気を拭き取り、生姜、にんにくはすりおろす。
- ②ボウルに、醤油、酒、生姜、にんにくを合わせて、鶏もも肉を15分以上漬け込む。
- ③②の鶏肉の水気を軽くきって、Aの粉類を表面にまぶす。
- ④鶏肉の余分な粉を落としてから、160℃～低温の油で途中裏返しながら7～8分、さらに油の温度を180℃に上げて1～2分揚げる。
- ⑤④の油をよくきり、そぎ切りにしてサニーレタスなどのお好みの添え野菜と器に盛り付ける。

濃厚ソースでレストランの味わいに!

成人の日

～ベーコン巻きハンバーグステーキ～

家族みんなが大好きなハンバーグは、ベーコンを巻いていつもと少し違う雰囲気。マーマレードとバルサミコ酢を加えたソースは、加熱することで酸味が飛んでコクのある、リッチな味わいを楽しめます。

●材料(2人分)

合挽き肉……………120g
玉ねぎ……………80g
油……………小さじ1/2
パン粉……………1/4カップ
牛乳……………小さじ2
卵……………10g
ナツメグ粉、塩、こしょう……………少々
ベーコン……………30g
にんにく……………2g
オリーブオイル……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2
醤油……………小さじ1強
A マーマレードジャム……………小さじ2強
バルサミコ酢……………小さじ1
生姜(汁)……………2g
☆サニーレタス、ペビーリーフ、京菜、ミニトマトなどお好みの添え野菜



308
kcal

(ベーコン巻き
ハンバーグステーキのみ)

たんぱく質
15.9g

Column

バルサミコ酢は果実酢の一種で、ぶどうの濃縮果汁を長期にわたって樽熟成したお酢のことです。
香り豊かで、芳醇な味が魅力的なバルサミコ酢は、肉料理や魚料理、サラダのドレッシングや、デザートソースまで何でも使えるとても優秀な調味料です。



まかないから生まれた伝説のメニュー

マーボー焼きそば

仙台市の中華料理店でまかないとして誕生したマーボー焼きそば。仙台市民のソウルフードとしてテレビ番組で取り上げられたことがきっかけで、市民に愛される、“新・仙台名物”となったそうです。

●材料(2人分)

木綿豆腐	160g
豚ひき肉	60g
生姜	4g
にんにく	1g
干しいたけ	2g
長ねぎ	40g
油	適量
鶏ガラスープ	120cc
麻婆豆腐の素	16g
オイスターソース	小さじ1/3
紹興酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
甜面醬	小さじ1と1/3
醤油	小さじ2/3
片栗粉	小さじ2
水	適量
蒸し麺	2玉
油	適量
小ねぎ	4g

536
kcalたんぱく質
20.7g

Column

仙台市にはたくさんのマーボー焼きそばの提供店があり、それぞれのお店によって特徴ある味が楽しめます。
お好みで豆板醤やラー油をたして、辛味を効かせるのもおすすめです。豆腐に限定せず、麻婆ソース+お好きな具でどうぞ!



●作り方

- 豆腐はさいの目切りにし、生姜、にんにく、戻した干しいたけ、長ねぎは、みじん切りにする。
- フライパンに油をひき、生姜、にんにくを炒めて香りが出たら、豚ひき肉、干しいたけを加えて炒める。火が通ったら、長ねぎ、鶏ガラスープ、調味料Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ②に豆腐を加えて、中火で2～3分煮込み、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- フライパンに油をひき、麺をほぐしながら炒める。器に盛り付け、③のあんをかけて小ねぎを散らす。

ちぎって鍋へ入れるおふくろの味

ひつつみ

ひつつみは、農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」でも選ばれている岩手の郷土料理です。小麦粉をこねて薄くのばしたものを手でちぎり、季節の野菜と一緒に煮込んだ料理で、家庭で手軽に作れるおふくろの味として古くから親しまれています。

229
kcal

(ひつつみのみ)

たんぱく質
11.1g

●材料(2人分)

小麦粉	60g
ぬるま湯	大さじ2
鶏もも肉	70g
ごぼう	50g
人参	40g
長ねぎ	30g
干しいたけ	3g
だし汁	2カップと1/2
酒	大さじ1/2
醤油	大さじ1
塩	少々
顆粒だし	小さじ1/3
みつば	4g

●作り方

- ボウルに小麦粉を入れ、ぬるま湯を少しずつ加える。手でなめらかになるまでよくこね、耳たぶの固さの生地にする。ラップをかけて室温で最低1時間休ませる。
- 鶏もも肉は一口大に切る。ごぼうはさがぎに水にさらしておく。人参はいちょう切り、長ねぎは斜め切り、戻した干しいたけは太めの千切りにする。
- 鍋にだし汁と調味料Aを入れて火にかけ、②を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ①の生地を薄くのばし、ちぎりながら③の鍋の中に落としていく。生地の色が透明になったら完成。
- 器に④を盛り付けて、刻んだみつばを散らす。

Column

ひつつみの名前の由来は、手で引きちぎることを方言で「ひつつむ」ということから名付けられました。
地域によっては、「とってなげ」「はっと」「きりばっと」とも呼ばれています。



ミルクマジック①
野菜を牛乳で煮てコクと旨味をプラス!

乳和食

～鮭のポテトけんちん焼き～



平成28年(2016)「第3回全国病院レシピコンテスト」
乳和食部門 金賞受賞レシピ

177
kcal

(鮭のポテトけんちん
焼きのみ)

たんぱく質
14.2g

塩分
0.8g

●材料(2人分)

- 鮭(切り身).....50g×2切れ
- 塩.....少々
- 酒.....小さじ1
- 醤油.....小さじ2/3
- みりん.....小さじ2/3
- 酒.....小さじ1
- 生姜(汁).....2g
- じゃが芋.....80g
- 牛乳.....60cc
- 西京みそ.....小さじ1
- 卵黄.....4g
- 栗甘露煮.....8g
- 銀杏缶詰.....8g
- きくらげ.....1g
- バター.....2g
- ☆オクラやアーリーレッドなど、お好みの添え野菜

●作り方

- ①鮭に塩、酒をふってしばらくおき、余分な水分を拭き取り、調味料Aに漬ける。
- ②じゃが芋は皮をむいて乱切りにし、表面をさっと水で洗う。牛乳とともに鍋に入れ、クッキングシートで落とし蓋をして中火で煮る。
- ③じゃが芋に火が通ったら、落とし蓋を取って火力を強め、混ぜながらトロトロになるまで水分を飛ばす。西京みそを加えて、つぶしながら混ぜて裏ごし、粗熱が取れたら卵黄を混ぜる。
- ④栗甘露煮、銀杏缶詰、水で戻したきくらげを粗みじんに切り、③に混ぜる。
- ⑤①の鮭をオープンで焼き、8割位火が通ったら上に④のをせて溶かしバターを塗り、焼き色がつかまでさらに焼く。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、お好みの野菜を添える。

Column

野菜を煮たり、茹でたり、水の代わりに牛乳を使うと素材にコクと甘味が増えるので、味付けの調味料が少なくても十分おいしくいただけます。乳和食の最大のメリットは、無理なく、おいしく減塩ができ、カルシウムがしっかり摂れることです!



ミルクマジック②
手作りチーズでレパートリーを広げる!

乳和食

～鶏ひき肉とチーズのじょうよ蒸し～



201
kcal

(じょうよ蒸しのみ)

たんぱく質
14.2g

塩分
0.9g

平成28年(2016)「第3回全国病院レシピコンテスト」
乳和食部門 最優秀グランプリ受賞レシピ

●材料(2人分)

- 牛乳.....100cc
- 米酢.....大さじ1/2
- 鶏ひき肉.....90g
- 玉ねぎ(みじん切り).....30g
- 生姜(おろし).....4g
- 塩.....少々
- 片栗粉.....大さじ1/2
- 長芋(おろし).....60g
- 卵白.....卵1/2個分
- 塩.....少々
- 牛乳.....大さじ1
- きくらげ(細切り).....0.6g
- 銀杏缶詰(縦半分).....4g
- むきエビ(ざく切り).....20g
- だし汁.....60cc
- 醤油.....小さじ2/3
- 砂糖.....小さじ1/2
- みりん.....小さじ1/4
- 片栗粉・水.....適量
- ☆人参、れんこん、小ねぎ、おろしわかびなどのお好みの野菜や薬味

●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、カッテージチーズと乳清(ホエー)に分ける。
- ②ボウルに①のカッテージチーズと鶏ひき肉、玉ねぎ、生姜、塩、片栗粉を入れてよくこねて等分にし、丸めて耐熱性の器に入れて下蒸しする。
- ③長芋に、塩を加えて固く泡立てた卵白と牛乳をよく混ぜる。きくらげ、銀杏、むきエビを合わせて、②にかけて再び蒸す。
- ④鍋に調味料Aを煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。
- ⑤③が蒸し上がったたら、④のあんをかけて、お好みの野菜や薬味を添える。

Column

温めた牛乳に酢を加えると、化学変化が起きて分離し、カッテージチーズと乳清(ホエー)ができます。自家製カッテージチーズはコクがあるので、少しの調味料でおいしくいただけます。また、乳清はミネラルが豊富で、だしの代わりにもあり、ご飯を炊く時に使うとお米がおいしくなりますよ。



旨味の相乗効果を減塩料理に活用!

減塩料理

～トマトの坦々風オムライス～

●材料(2人分)

鶏ひき肉	60g
桜エビ	2g
生姜	4g
にんにく	2g
豆板醤	小さじ1/3
干しいたけ	3g
たけのこ水煮	30g
長ねぎ、ひよこ豆水煮、ズッキーニ	各40g
トマト	80g
トマト缶(カット)	80g
黒砂糖	大さじ1/2
A みりん、醤油、八丁みそ、 オイスターソース	各小さじ2/3
干しいたけの戻し汁	1/4カップ
白ねりごま	小さじ2
ごま油、輪切り唐辛子、山椒粉、ラー油	適量
卵	100g
B 干しいたけの戻し汁	大さじ2
塩	少々
焼きのり	1/2枚
ご飯	320g
☆白髪ねぎ、みつば、糸唐辛子などお好みのトッピング	



平成29年(2017)「第4回全国病院レシピコンテスト」
減塩トマト料理部門 準グランプリ受賞レシピ

534
kcal

たんぱく質
21.8g

塩分
1.1g

●作り方

- ①桜エビ、生姜、にんにく、戻した干しいたけ、たけのこ、長ねぎはみじん切りにする。ひよこ豆は薄皮をむいて半量のみじん切り、残りを半分に切る。ズッキーニとトマトは1cmの角切りにする。
- ②小鍋にトマト缶と調味料Aを入れて火にかける。
- ③フライパンにごま油をひき、生姜、にんにく、豆板醤、輪切り唐辛子を入れて炒める。
- ④③に鶏ひき肉、桜エビを加え、肉の色が変わったら、干しいたけ、たけのこ、ひよこ豆、ズッキーニを加えて炒め合わせ、②と干しいたけの戻し汁、白ねりごまを加える。
- ⑤④に長ねぎ、トマト、山椒粉を加え、さっと炒め合わせて火を止める。
- ⑥別のフライパンにごま油をひき、調味料Bを混ぜた卵をふんわりと焼く。
- ⑦器にご飯を盛り、あぶって香りを出して手でちぎった焼きのりと⑥をのせて⑤をかける。ラー油をかけて、お好みのトッピングを飾る。

旨味素材を組み
合わせると、旨味
が何倍もアップ
するんだよ!



香辛料×素材の旨味でおいしく減塩!

減塩料理

～切干大根の和風ドライカレー～

●材料(2人分)

豚ひき肉	60g
高野豆腐	10g
切干大根	14g
干しいたけ	4g
にんにく	1g
生姜	6g
玉ねぎ	50g
セロリ	24g
トマト	40g
野沢菜漬	20g
大豆水煮缶	40g
カレー粉、トマトペースト、酒	各小さじ2
醤油	小さじ1
A みりん、八丁みそ	各小さじ2/3
黒砂糖	小さじ1/3
切干大根、干しいたけの戻し汁	各1/4カップ
かつおぶし	1.2g
昆布茶、黒こしょう	少々
ごま油、クミン、ローリエ	適量
ご飯	320g
☆ゆで卵、みつば、糸唐辛子などお好みのトッピング	



平成29年(2017)「第4回全国病院レシピコンテスト」
減塩カレー料理部門 最優秀グランプリ受賞レシピ

521
kcal

たんぱく質
20.9g

塩分
1.1g

●作り方

- ①戻した高野豆腐、切干大根、干しいたけと、にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリはみじん切りにし、トマトは角切り、野沢菜漬は小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、クミン、にんにく、生姜、玉ねぎを加えて炒める。
- ③②に豚ひき肉を加えて炒め合わせ、肉の色が変わったら高野豆腐も加えてさらに炒める。切干大根、干しいたけ、セロリも加えて、野菜がしんなりしてきたら大豆水煮缶、調味料A、切干大根と干しいたけの戻し汁、ローリエを加えて水分を飛ばすように炒める。
- ④③にトマト、野沢菜漬、かつおぶし、昆布茶、黒こしょうを混ぜ合わせて火を止める。
- ⑤皿にご飯とドライカレーを盛り付け、お好みのトッピングを飾る。

Column

香味野菜や香辛料を使用すると、味にアクセントがついて薄味をカバーすることができます。
切干大根、トマト、昆布に含まれるグルタミン酸、かつおぶしのイノシン酸、きのこ類のグアニル酸などの旨味成分を上手に使うことで味に深みが出て、少量の塩分でも物足りなさを感じません。





北海道は日本一の生産地!

とうもろこし

とうもろこしは、青果用や加工用などいくつかの種類に分類されますが、一般的に食用としてなじみ深いものは「スイートコーン」です。スイートコーンは、さらに大きく分けて、全ての粒が黄色い実の「イエロー種」、白い実の「ホワイト種」、黄色と白の2色の実が混ざる「バイカラー種」があります。

とうもろこしの生産量日本一を誇る北海道では、近年、品種改良が活発に行われ、白いとうもろこしや、糖度が高くフルーツのようなみずみずしさがあるもの、粒がやわらかく生でも食べられるタイプなど、新しい品種がさまざま登場しています。

■とうもろこしの選び方

皮付きのものは、皮が濃い緑色で鮮やかなものほど新鮮です。ひげ1本1本が粒につながっているのが、ひげが多いほど粒がたくさんあり、ひげが褐色なら、よく熟している証拠です。重みがあり、実が先まで詰まっいて、ふっくら、ツヤのあるものを選びましょう。

■とうもろこしの保存

時間とともに栄養や味が落ちやすいので、新鮮なうちに食べましょう。すぐに食べない場合は、蒸す・茹でるなどの加熱調理後、密封して冷凍保存がおすすめです。

■とうもろこしの健康パワー

とうもろこしは、炭水化物が主成分で、野菜の中では高エネルギーな食材です。胚芽部分にはビタミンB群を豊富に含み、ビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です。

また、コレステロール値の低下作用を持つリノール酸が豊富で、粒の皮には腸をきれいにする効果のあるセルロースという不溶性の食物繊維が多く含まれています。排泄を促して腸内環境を整える作用から、便秘改善に役立ち、大腸がんの予防にもなると言われています。

Column

とうもろこしは、昼間に太陽の恵みをいっぱい浴びて成長し、夜間太陽が沈んでいる間に、甘さの元になるエネルギーを蓄えます。北海道では、朝晩の気温差の大きい8月下旬から9月下旬頃が、とうもろこしの糖度が増して最もおいしい季節になります。



300
kcal

たんぱく質
6.9g

旬の味を楽しむ簡単レシピ!

とうもろこしご飯

味付けは塩と酒のみ。とうもろこしを1本、芯ごと入れて炊き込みます。炊きたては、とうもろこしの甘い香りが湯気とともに立ち上がり、鮮やかな黄色が食卓に元気を運んでくれますよ。

●材料(5人分)

米……………2合
とうもろこし……………1本
塩……………小さじ1と1/3
酒……………大さじ1/2

●作り方

- ①米をとぎ、通常の水加減で30分～1時間浸水させる。
- ②とうもろこしは包丁で実をこそげ取り、実と芯に分ける。
- ③①に塩を加えて軽く混ぜ、②を上を広げて炊飯する。
- ④炊き上がりに、酒をひと振りして蒸らす。

サクサクな食感と
とうもろこしの甘味がいい!

とうもろこしと海老の磯辺揚げ

シンプルに茹でるだけでもおいしくいただけるとうもろこしですが、旬の甘味を最大限にひきだしてくれる揚げ物もおすすです。揚げたてをぜひお試しください。



142
kcal

(とうもろこしと海老の
磯辺揚げのみ)

たんぱく質
4.7g

Column

このレシピは、調理師が考案したメニューですが、今ではすっかり麻生の定番となりました。普段のおかずとしてはもちろん、お弁当や、ビールのおつまみとしても喜ばれる一品です。



色鮮やかな緑黄色野菜の王様!

にんじん

人参は彩りがよいため、料理のジャンルを問わずよく使われるポピュラーな野菜です。保存がきくので、冷蔵庫にストックしておけば、大活躍します。近年では、品種改良や栽培方法の変更で、甘くてクセのない人参が増えました。

人参の生育適温は18~21℃で、地域の気候に合わせて全国的に周年栽培されていますが、全国の生産量のうち北海道が約3割を占めています。北海道のおもな産地は、上川・網走地区、十勝の音更町や幕別町です。昼夜の寒暖の差が激しい気候条件が、甘みのあるおいしい人参を育てています。



■人参の選び方

表面にツヤがあり、上の茎の切り口が黒ずんでいないものを選びましょう。色が濃くて鮮やかなものは栄養価の高い証拠です。切り口の直径が小さい方が、芯が細くて肉質がやわらかくなります。

■人参の保存

人参は湿気に弱いので、冷蔵庫で丸のまま保存するには新聞紙などで包むと長持ちします。切った物は切り口から傷み始めるので、ぴったりとラップで包んで冷蔵庫に入れておき、3~4日で使いきるようにしましょう。

■人参の健康パワー

あの鮮やかなオレンジ色の正体こそ、人参の代名詞「カロテン」です。色素のカロテンは食べるとビタミンAに変わり、抵抗力をつけ、目の疲れも取る優れた栄養素です。

また、βカロテンには、生活習慣病を予防する抗酸化作用があると言われています。皮のすぐ内側に多いので、皮をなるべく薄くむくようにするか、皮ごと料理した方が効率的に栄養を摂ることができます。βカロテンは、油に溶けやすい脂溶性ビタミンなので、油と一緒に調理することで吸収力が上がります。

Column

オレンジ色が魅力の人参ですが、育成中に土から出て日に当たると、緑色になってしまうそう。収穫までは葉の付け根まで、土でしっかり覆って育てることが重要です。



56 kcal
たんぱく質 4.2g

ストック野菜の人参1本で簡単サラダ!

人参とじゃこのサラダ

いつもは脇役の人参が主役の栄養満点な一品です。人参がたっぷり食べられますよ。

●材料(2人分)

人参 80g
塩 少々
ちりめんじゃこ又はしらす干し 10g
ごま油 小さじ1
薄口醤油 少々
白ごま 小さじ1/3
小ねぎ(小口切り) 4g

●作り方

- ①人参は千切りにして塩でもみ、余分な水気をきっておく。
- ②①に、ごま油で炒ったちりめんじゃこ又はしらす干しと薄口醤油、白ごまを加えて、さっと和える。
- ③器に②を盛り付け、小ねぎを散らす。

あと一品が欲しい時にぜひお試しください

人参と卵のみそ風味炒め

甘辛いみそが人参の甘味とよく合います。簡単でおいしい、常備菜やお弁当にぴったりの一品をご紹介します。



99 kcal
たんぱく質 4.6g
(人参と卵のみそ風味炒めのみ)

●材料(2人分)

人参 80g
スイートコーン缶 16g
油 小さじ1
「みそ 大さじ1/2
A 酒 小さじ1
「みりん 少々
生姜(汁) 2g
卵 60g
黒こしょう 適量
パセリ 1g

●作り方

- ①人参は細切りにする。
- ②フライパンに油をひき、①とスイートコーンを炒め、しんなりしたら、調味料Aと生姜汁を加えて炒め合わせる。
- ③②に溶きほぐした卵を加えて、さらに炒め合わせ、仕上げに黒こしょうをふる。
- ④器に③を盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。

Column

人参の栄養がたっぷり摂れる麻生の定番メニューです。ベーコンやツナ缶、ピーマンやわかめを加えてもおいしく食べられます。お好みの具材でアレンジしてください。



レモンが主役!
爽やかな香りとさっぱりした
酸味が魅力です。

レモンカップケーキ

レモン果汁をたっぷり生地混ぜ込んだ風味豊かなケーキは、夏の午後のひとときにもぴったりです。混ぜるだけの簡単レシピなので、ぜひ挑戦してみてください!



232
kcal
(1個)
たんぱく質
3.5g

●材料(マフィンカップ8個分)

レモンの皮……………1/4個分
レモン果汁……………1個分
卵……………120g
グラニュー糖……………80g
小麦粉……………80g
バター……………80g
《ホワイトチョコクリーム》
ホワイトチョコレート……………45g
生クリーム……………45g
レモンの皮……………適量
☆ミント、セルフィーユなど好みの飾り

●作り方

- ①レモンの皮はすりおろし、レモン果汁と合わせておく。
- ②卵、グラニュー糖をボウルに入れ、湯煎にかけながら白っぽくなるまで泡立てる。
- ③小麦粉をふるい、②に加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④③に①と溶かしバターを順に加え混ぜ、マフィンカップの7分目まで流し、180℃のオーブンで13~15分焼く。
- ⑤焼き上がったら、マフィンカップからはずして冷ます。
- ⑥ホワイトチョコクリームを作る。ホワイトチョコレートを湯煎にかけて溶かし、生クリームを加えてトロットするまでよく混ぜる。
- ⑦⑤のケーキの上に⑥のをせ、千切りにしたレモンの皮とお好みでミント、セルフィーユなどを飾る。

Column

レモンを使ったスイーツは、調理中も爽やかな香りに包まれて幸せな気持ちになりますよ♪
レモンカップケーキは、焼いてから1日置くとしっとりして、また違った食感を楽しめます。
たくさん作ってお土産にしても喜ばれます。



和のスーパーフード「きな粉」スイーツ! きなこプリン

きな粉の原料である大豆は、良質のたんぱく質を含み、ビタミン類やカルシウム、カリウム、亜鉛、鉄などのミネラル類が豊富です。きな粉は大豆そのものを粉にしているため、栄養を効果的に摂取することができます。



148
kcal
(1個)
たんぱく質
6.0g

●材料(4個分)

粉ゼラチン……………7g
水……………40cc
きな粉……………20g
砂糖……………25g
牛乳……………200cc
生クリーム……………40cc
《飾り》
小豆缶……………50g
きな粉……………適量

●作り方

- ①分量の水でゼラチンをふやかす。
- ②鍋にきな粉と砂糖を入れ、温めた牛乳と生クリーム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、火を止めて濾す。
- ④鍋底に氷水をあてて、ゆっくり混ぜながら冷やし、粗熱がとれたら、器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤冷やし固めたきな粉プリンの上に、小豆缶ときな粉をのせる。

Column

多くの患者様から「家庭でも作ってみたい!」とコメントをいただいた大人気のスイーツです。
温かい状態で一度濾すと、キメの細かいなめらかな口あたりに仕上がります。



美味しくて低カロリー! 栄養満点スイーツ!

酒粕と 完熟バナナの ドロップクッキー

食物繊維が豊富に含まれる全粒粉とオートミールを使用し、低カロリーでも食べごたえがあります。バナナの自然な甘味と酒粕の香りが相性抜群! 型抜き不要なので、短時間で作れるのも嬉しいポイントです。

●材料(10枚分)

酒粕	18g
レーズン	5g
バナナ	30g
レモン果汁	1g
バター	20g
てんさい糖	14g
塩	少々
卵	15g
アーモンドエッセンス	少々
ー全粒粉	25g
A ーベーキングパウダー	0.5g
オートミール	25g
アーモンドダイス	2g

●作り方

- ①酒粕は細かくちぎり、粗く刻んだレーズンを混ぜ合わせておく。
- ②バナナは5mmの角切りにし、レモン果汁をまぶして、電子レンジで約1分加熱し、冷ましておく。
- ③①にバター、てんさい糖、塩を順に加え、ザラザラした感じがなくなるまでよく混ぜ合わせたら、溶いた卵を少しずつ加え、②とアーモンドエッセンスをさっくりと混ぜ合わせる。
- ④③に(A)の粉類を合わせてふるい、オートミールとアーモンドダイスを加え、さっくりと切るように混ぜる。
- ⑤天板にオーブンシートを敷き、間隔をあけて生地を落として、直径4cm位の平らな丸型に形を整える。
- ⑥180℃のオーブンで約15分焼く。焼き上がったら、オーブンから出して天板の上で冷ます。



平成29年(2017)「第4回全国病院レシピコンテスト」
低カロリースイーツ部門 金賞受賞レシピ

99
kcal
(1人分2枚)
たんぱく質
2.4g

Column

小麦粉は小麦の「胚乳」という部分だけを挽いていますが、全粒粉は小麦の「胚乳」「外皮」「胚芽」なども丸ごと挽いています。
普通の白い小麦粉に比べると、栄養価も高く、香ばしい風味と、歯ごたえある食感が特徴です。



調理別インデックス



《ご飯類》

- トマトの坦々風オムライス …… 9
- 切干大根の和風ドライカレー …… 10
- とうもろこしご飯 …… 11



《汁物》

- ひつつま …… 6



《麺類》

- マーボー焼きそば …… 5



《蒸し物》

- 赤魚の筍山蒸し …… 2
- 鶏ひき肉とチーズのじょうよ蒸し …… 8



《炒め物》

- 人参と卵のみそ風味炒め …… 14



《焼き物》

- ベーコン巻きハンバーグステーキ …… 4
- 鮭のポトけんちゃん焼き …… 7



《揚げ物》

- 鶏肉の山賊焼き …… 3
- とうもろこしと海老の磯辺揚げ …… 12



《サラダ・和え物》

- 人参とじゃこのサラダ …… 13



《お菓子》

- レモンカップケーキ …… 15
- きなこプリン …… 16
- 酒粕と完熟バナナのドロップクッキー …… 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

手探りでスタートした「麻生キッチン」も創刊から早4年が過ぎ、第5号のご紹介となりました。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、食材の組み合わせや調味料の使い方など、少しの工夫をプラスして作られた麻生レシピは、食べる人の笑顔が見たいという思いから生まれました。皆様のご家庭でも親しんでいただければ幸いです。

今後もおいしいの一步先を目指し、笑顔になれるレシピを皆様のもとへお届けしたいと思います。



発行日 平成30年(2018)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.jibiiazabu.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とは舎

※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。