



耳鼻咽喉科 麻生

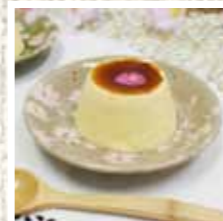
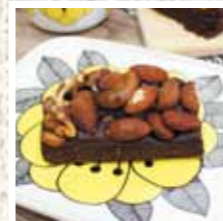


麻生病院の美味しさがギュッとつまった



AZABU KITCHEN

# 麻生キッチン



Vol.6

2019 APRIL

## 私たちは、「二日目のカレー」

肉、玉葱、じゃが芋、人参…さまざまな個性を持つ食材が集まって煮込まれるカレー。麻生の栄養科も、個性豊かな栄養士、調理師、調理員が集まって、毎日の食事作りに取り組んでいます。

【食べる人を笑顔にするために、「おいしい」の一步先を目指す努力を。ちょっとした気配りが、患者様も、働く仲間も笑顔にします。】これは、前任の栄養部長から受け継いだ言葉です。

時間を経て食材の個性がなじみ合い、深い味わいを出す「二日目のカレー」。私たちも、スタッフそれぞれの知識・技術、そして何よりも気持ちを持ち寄って、味わい深い食事を作り、味わい深い自分たちになれるように努力してまいります。

みんなを笑顔に一そのような想いで作成した麻生キッチン第6号、ご活用いただければ幸いです。

麻生栄養科一同

## CONTENTS (目次)

■行事食	
ひな祭り	2
体育の日	3
文化の日	4
勤労感謝の日	5
■ご当地メニュー	
子供洋食	7
ガタタンラーメン	8
■ヘルスケア	
減塩料理	9
◎カレー風味の黒酢生姜焼き	
◎鶏むね肉のソテーのりしそだれ	
■地産地消	
だいこん	11
◎チーズのおろし和え	
◎大根のみそバター金平	
かぼちゃ	13
◎かぼちゃザンギ	
◎かぼちゃと豚肉の甘辛炒め	
■お茶会(スイーツ)	
ナッツのブラウニー	15
甘酒プリン	16
豆腐とホワイトチョコのムース	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、1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。

外はパリッと、中はジューシー!

## ひな祭り

～ささみと大葉のチーズ春巻き～

少々面倒な揚げ物も春巻きの皮を使えば楽々です。ヘルシーな鶏のささみに、チーズのkokと青しその風味は相性抜群。パーティー料理の一品や、お弁当のおかず、お酒のおつまみにもぴったりです。

### ●材料(2人分)

- ささみ……………1本(約60g)
- 塩、こしょう……………少々
- A 醤油……………小さじ2/3
- 酒……………小さじ2/3
- プロセスチーズ……………20g
- 青しそ……………2枚
- 春巻きの皮……………2枚
- 小麦粉……………適量
- 水……………適量
- 油……………適量
- ☆素揚げにしたれんこんなど、お好みの添え野菜

### ●作り方

- ①ささみは筋を取り、斜め細切りにし、調味料Aで下味をつける。
- ②プロセスチーズは1cm角の拍子木切り、青しそは茎を切り落とす。
- ③春巻きの皮を広げ、青しそ、ささみ、プロセスチーズをのせる。
- ④③を手前からひと巻きし、左右を折りたたんだらクルクルと巻いて、巻き終わりを水で溶いた小麦粉をのりにしてとめる。同じ要領で2本作る。
- ⑤170℃に熱した油で④を揚げる。
- ⑥食べやすい大きさに切って器に盛り付け、お好みの野菜を添える。



152 kcal

たんぱく質  
10.0g

(ささみと大葉のチーズ春巻きのみ)

### Column

春巻きは中華料理の点心のひとつです。名前の由来は、春の素材を皮で包んで巻いた食べ物が語源だという説や、立春の日に小麦粉で薄い皮を作り、野菜をのせて食べる風習が今の春巻きの前身になったという説があります。



ほっとする懐かしい味わい

## 体育の日 ～梅と卵の太巻き寿司～

梅干しと、甘味のきいた卵焼きの組み合わせは、一見不思議な印象ですが、もうひとつ…と手が止まらなくなるおいしさです。

- 材料(1本分/8切れ)
- 米……………120g
  - 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
  - 卵……………2個
  - 砂糖……………大さじ2と1/3
  - 薄口醤油……………小さじ1
  - 油……………適量
  - 梅干し……………20g
  - かつおぶし……………4g
  - 醤油……………小さじ2/3
  - 焼きのり……………1枚



97  
kcal

たんぱく質  
3.2g

(梅と卵の  
太巻き寿司1切れ)

Column

梅干しに含まれるクエン酸は、疲労回復に効果があります。また、発汗によって失われたナトリウムの補給にも役立ちます。運動会のお弁当にぴったりな太巻き寿司、ぜひお試しください。



- 作り方
- ①米をといで、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を加えて酢飯を作る。
  - ②卵を割りほぐして砂糖、薄口醤油を混ぜ、油をひいた卵焼き器で卵焼きを作る。
  - ③梅干しは種を取り除いてたたき、かつおぶし、醤油と混ぜ合わせる。
  - ④巻き簾に焼きのりをのせ、その上に酢飯を広げる。細長く切った卵焼きと③のをせて巻き、8等分に切り分ける。

洋を取り入れた遊び心ある和食

## 文化の日 ～鮭とりんごの白みそポアレ～

秋に旬を迎える鮭とりんごを組み合わせた、季節を感じる一品です。日本ならではの調味料「みそ」と、バターで風味良く仕上げました。りんごの酸味と甘味が絶妙です。ぜひお試しください。

- 材料(2人分)
- 鮭(切り身)……………50g×2切れ
  - 塩……………少々
  - りんご……………40g
  - 〔西京みそ……………大さじ1/2
  - A みそ……………小さじ2
  - みりん……………小さじ2/3
  - 酒……………小さじ1
  - 油……………適量
  - バター……………小さじ1弱
  - 《ポテトソース》
  - じゃが芋……………50g
  - だし汁……………1/4カップ
  - 〔クリームチーズ……………4g
  - B 生クリーム……………小さじ1
  - 薄口醤油、はちみつ……………少々
  - 山椒粉……………適量
  - ☆れんこん、パプリカなどお好みの添え野菜



193  
kcal

たんぱく質  
13.1g

(鮭とりんごの  
白みそポアレのみ)

2017年「きた食dayコンテスト2017」  
特別賞受賞レシピ

- 作り方
- ①鮭は塩をふってしばらくおき、余分な水分を拭き取る。りんごは皮付きのまま1人分3枚にスライスし、鮭と一緒にバットへ並べる。
  - ②調味料Aをよく混ぜて合わせみそを作り、1/7量を残し、①を1時間程度漬けておく。
  - ③ポテトソースを作る。鍋に薄くスライスしたじゃが芋とだし汁を入れて火にかける。じゃが芋に火が通ったら、②の残りの合わせみそ、材料Bを加えて火からおろし、フードプロセッサーにかける。(水分が足りなければだし汁を加える)
  - ④フライパンに油をひき、②の鮭とりんごを焼き、仕上げにバターを加える。
  - ⑤器に③と④を盛り付け、山椒粉をふり、お好みの野菜を添える。

Column

一般的に日本で鮭と言うと白鮭を指し、9～11月頃に旬を迎えます。鮭は川で生まれて海を回遊し、数年後の秋に再び川に戻ってきます。時鮭(ときしらず)は間違えて春に戻ってきた白鮭の呼び名で、高級食材としても知られており、旬は4～7月頃になります。



いつもの食材が  
華やかオードブルに変身!  
**勤労感謝の日**  
～オードブル3点盛り～

**人参とりんごのラペ**

ラペはフランス語で、本来「すりおろす」という意味です。スライサーなどで細切りにした人参を和えるだけの簡単サラダは、フランス家庭料理の定番として親しまれています。

●材料(2人分)

- 人参……………35g  
りんご……………12g  
玉ねぎ(すりおろし)……………10g  
オリーブオイル……………小さじ1  
A 酢……………小さじ1/2  
フレンチドレッシング(市販)……………小さじ1/2  
塩、こしょう……………少々  
カッターチーズ……………4g  
くるみ……………2g  
☆パセリ、セルフィーユなどお好みの彩り

●作り方

- ①人参、りんごは千切りにする。
- ②調味料Aを混ぜ合わせたドレッシングで①を和える。
- ③器に盛り付け、カッターチーズ、くるみを散らし、お好みでみじん切りのパセリやセルフィーユを飾る。



(人参とりんごのラペ)

50  
kcal

たんぱく質  
0.6g

(鮭と枝豆のクロケット)

145  
kcal

たんぱく質  
4.2g

(キャベツのミルフィーユ)

28  
kcal

たんぱく質  
1.1g

Column

ご家庭でも再現しやすいレシピを集めました。人参とりんごのラペは、りんごの代わりにオレンジやグレープフルーツを使用したり、レーズンを加えたりしてもおいしく食べられます。



**鮭と枝豆のクロケット**

クロケットはフランス語で「小さな丸い揚げ物」を指し、パリパリ音を立てて噛むという意味の「クロケ」が由来だと言われています。

●材料(2人分)

- じゃが芋……………40g  
鮭……………20g  
玉ねぎ(みじん切り)……………5g  
油……………適量  
枝豆……………5g  
白ワイン、塩、こしょう……………少々  
小麦粉……………5g  
卵……………5g  
パン粉(細かいもの)……………10g  
油……………適量

- A { マヨネーズ……………小さじ2と1/2  
ケチャップ……………小さじ1  
ウスターソース……………少々  
レモン果汁……………少々  
☆素揚げにしたれんこんなど、お好みの添え野菜

●作り方

- ①じゃが芋は蒸して熱いうちにマッシュする。
- ②鮭は焼き、ほぐしておく。
- ③フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。
- ④①、②、③を混ぜ合わせ、茹でてさやから出した枝豆も加える。白ワイン、塩、こしょうで味を調え、2等分して丸く成形する。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170～180℃の油で揚げる。
- ⑥器に盛り付け、調味料Aを混ぜ合わせたソースと、お好みの野菜を添える。

**キャベツのミルフィーユ**

ミルフィーユはフランス語で「千枚の葉」という意味です。パイのお菓子が有名ですが、薄い食材を重ね合わせた料理もこのように呼ばれます。

●材料(2人分)

- キャベツ……………60g  
塩……………適量  
オリーブオイル……………小さじ1/2  
にんにく(みじん切り)……………2g  
アンチョビ(みじん切り)……………6g

●作り方

- ①鍋に水を入れて沸かし、水の2%の塩を加え、キャベツを葉の形のまま茹でる。茹で上がったキャベツはザルに上げて水気を切る。塩味が落ちないよう、水さらしはしない。
- ②小さいバットや四角い器にラップを敷き、その上にキャベツを重ねながら詰めていく。重しをのせ、さらにギュッと押しつけて形を整える。
- ③②をバットから取り出して切り分ける。
- ④小鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、火が通ったらアンチョビも加える。
- ⑤器に③を盛り付け、その上に④をのせる。

トッピングは  
粒マスタード×オリーブオイルや、  
ツナ×マヨネーズのアレンジも  
おすすめ!



群馬県で愛されるじゃが芋料理

## 子供洋食

子供洋食は群馬県桐生市のご当地グルメのひとつ。じゃが芋や桜エビなどをウスターソースで炒めた料理で、昭和初期、当時まだ珍しかったソース味に、子供たちが「洋食だ!」と喜んだのが名前の由来とされています。

95  
kcalたんぱく質  
2.4g

## Column

子供だけではなく、大人も大満足な味わいの一品です。  
ベーコンやハムなどを加えて、現代風にアレンジしてもおいしく食べられますよ。



## ●材料(2人分)

じゃが芋……………140g  
長ねぎ……………20g  
油……………大さじ1/2  
桜エビ……………3g  
ウスターソース……………小さじ2弱  
青のり……………適量  
☆お好みで紅生姜

## ●作り方

- ①じゃが芋を一口大に切り、茹でる。
- ②長ねぎを小口切りにする。
- ③フライパンに油をひき、②の長ねぎを炒めて水分が出たところで桜エビを加える。
- ④③に①のじゃが芋を加え、ウスターソースを入れて、崩さないように炒め合わせる。
- ⑤④を器に盛り付けて、青のりをかけ、お好みで紅生姜を添える。

星の降る里☆芦別市のご当地グルメ

## ガタタンラーメン

ガタタンは芦別市の伝統的なスープ料理。小麦粉や白玉粉で作った団子を加えて食べられていましたが、現在ではラーメンやチャーハンにもアレンジして楽しんでいます。

## ●材料(2人分)

ラーメン……………2玉  
人参……………20g  
たけのこ水煮……………25g  
ふき水煮……………25g  
白菜……………80g  
きくらげ……………1g  
なると……………15g  
豚こま肉……………40g  
シーフードミックス……………40g  
油、ごま油……………適量  
鶏ガラスープ……………4カップ  
塩ラーメンのタレ……………40cc  
A 酒……………小さじ2  
みりん……………小さじ2/3  
塩、こしょう……………適量  
片栗粉……………小さじ2  
卵……………40g  
長ねぎ……………20g  
☆塩ラーメンのタレ分量はメーカーにより異なるため、適宜調整してください

620  
kcalたんぱく質  
29.0g

## Column

ガタタンは中国の家庭料理が由来とされ、「含多湯」を日本語に読み替えたと言われています。肉、魚介、卵、野菜の他、ふきやたけのこなど野菜が入っていることも特徴です。たっぷりの具材と、とろみのついたスープで心身ともに温まります。



## ●作り方

- ①人参、たけのこ水煮はたんぐ切りにする。
- ②ふき水煮は筋を取り、斜め切りにする。
- ③白菜は一口大に切る。
- ④きくらげは水で戻し、なるとは斜め切りにする。
- ⑤鍋に油、ごま油をひき、豚こま肉、シーフードミックスを炒め、①、②、③、④も加えて炒める。
- ⑥⑤にAを加えてひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加える。
- ⑦ラーメンを茹で、器に盛り付けて⑥をかけ、小口切りにした長ねぎを添える。

手作り万能たれでおいしく減塩①

## 減塩料理

～カレー風味の黒酢生姜焼き～

●材料(2人分)

《たれ》

- パイナップル(おろす).....4g
- パイナップルジュース.....大さじ1
- レモン果汁.....少々
- A 黒酢.....小さじ1強
- はちみつ.....2g
- 酒.....大さじ1弱
- みりん、醤油.....小さじ1
- 八丁みそ.....1g
- 生姜(おろす).....4g
- B にんにく(おろす).....少々
- 玉ねぎ(おろす).....10g
- かつおぶし(粉末)、黒こしょう.....少々

《料理》

- 豚ロース肉(スライス).....20g×6枚
- 酒.....小さじ1
- 小麦粉.....大さじ1/2
- C カレー粉.....1g
- 玉ねぎ(スライス).....20g
- エリンギ(スライス).....20g
- ぶなしめじ(ほぐす).....20g
- ごま油.....小さじ2
- ☆キャベツ、ミニトマトなどお好みの添え野菜



254  
kcal  
(たれ29kcal)

たんぱく質  
14.7g  
(たれ0.6g)

塩分  
0.6g  
(たれ0.5g)

(カレー風味の黒酢  
生姜焼きのみ)

2017年「第4回全国病院レシピコンテスト」  
減塩たれ部門 最優秀グランプリ受賞レシピ

●作り方

【たれ】

- ①すりおろしたパイナップルとAを混ぜておく。
- ②小鍋に酒とみりんを入れて火にかけ、アルコール分をとばす。
- ③ボウルに八丁みそを入れて、醤油を少しずつ加えてよく混ぜ、①、②、材料Bと合わせて2～3分弱火にかける。
- ④③にかつおぶしと黒こしょうを混ぜ、火からおろして冷ます。

【料理】

- ①豚肉は酒をふって10分程度おき、余分な水分を軽く拭き取る。
- ②Cを混ぜ合わせ、①の両面にまぶしたら、ごま油をひいたフライパンで両面を焼き、焼き色がついたら一度取り出す。
- ③②のフライパンに玉ねぎ、エリンギ、ぶなしめじを入れて炒め、②を戻して「たれ」を加え、全体によくからめる。
- ④器に③とお好みの添え野菜を盛り付ける。

Column

パイナップルやはちみつの自然な甘味と、黒酢のまろやかな酸味とココを合わせた万能たれです。肉や魚料理はもちろん、お好みのオイルで割ってサラダのドレッシングなど幅広い料理においしく活用できます。



手作り万能たれでおいしく減塩②

## 減塩料理

～鶏むね肉のソテーのりしそだれ～

●材料(2人分)

《たれ》

- 焼きのり.....4g
- 青しそ.....6g
- 玉ねぎ.....10g
- 生姜.....4g
- 白ごま.....4g
- 酢.....小さじ2強
- ごま油.....小さじ1
- みそ.....大さじ1/2弱
- A 醤油.....小さじ2/3
- マヨネーズ.....大さじ1
- 豆乳.....小さじ2
- 練りわさび.....適量

《料理》

- 鶏むね肉.....60g×2切れ
- 塩、こしょう.....少々
- 小麦粉.....小さじ2
- 油.....適量
- ☆ミニトマト、みょうがなどのお好みの添え野菜



213  
kcal  
(たれ97kcal)

たんぱく質  
16.8g  
(たれ2.3g)

塩分  
1.0g  
(たれ0.6g)

(鶏むね肉のソテー  
のりしそだれのみ)

2017年「第4回全国病院レシピコンテスト」  
減塩たれ部門 銀賞受賞レシピ

●作り方

【たれ】

- ①焼きのりはあぶってちぎり、青しそは粗みじん刻む。
- ②玉ねぎはすりおろし、生姜は汁を絞る。
- ③白ごまは炒って半ざりにする。
- ④調味料Aと②、③を合わせ、最後に①を加えて混ぜる。

【料理】

- ①鶏むね肉は厚みのあるところに包丁を入れて開き、厚みを均等ににする。
- ②①に塩、こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油をひき、②を焼く。
- ④器に③の鶏むね肉を盛り付け、「たれ」をかけ、お好みの野菜を添える。

Column

風味豊かなのりと青しそをベースに、みそ、ごま、わさび、マヨネーズで旨味たっぷり仕上げました。コクとさっぱり感のバランスが絶妙で、肉や魚料理はもちろん、冷奴、サラダうどんやそうめんのたれとしても、おいしく活用できます。





生でも加熱してもおいしい  
万能選手!

## だいこん

大根は一年を通して流通していますが、本来の旬は晩秋から冬にかけてです。多様な品種がありますが、根の上部が緑色の「青首大根」が、流通の9割以上を占め、生産量は北海道と千葉県がトップを争っています。

大根は日本人になじみの深い野菜ですが、春の七草の一つ「すずしろ」としても、古くから親しまれていました。また、「貝割大根」「切干大根」など、さまざまな形で私たちの食卓に登場する、親しみやすい野菜の代表だと言えます。

### ■大根の選び方

ハリとツヤがあってずっしり重いことが、みずみずしさの証拠です。栽培環境が良く、順調に育った品質の高いものは、「ひげ根の穴」が浅くまっすぐに並んでいて、表面もなめらかです。

### ■大根の保存

葉付きの場合は、葉が根の養分を奪ってしまうため、切り落として別々に保存します。丸ごとの場合は新聞紙で包み、切ったものはラップで包んで冷蔵庫に入れますが、畑の状態と同じように立てておくと長持ちします。

### ■大根の健康パワー

大根には、でんぶんの消化酵素であるアミラーゼが豊富に含まれています。消化を助けて胃もたれや胸やけの解消に役立ち、昔から胃腸薬のように使われてきました。アミラーゼは熱に弱いので、生で食べると効果的です。焼き魚や焼き肉に大根おろしを添えるのは、味だけではなく健康にもよいということになります。

また、葉の部分はビタミンC、カリウム、カルシウムをはじめ、β-カロテンも豊富に含む「緑黄色野菜」です。捨てずにおいしく活用したいですね。

### Column

大根は部分によって特徴があります。葉に近い部分は甘味が強くサラダなどに向き、しっぽ部分は辛味が強く繊維質が多めなので味噌汁などに、真ん中はバランス良く、煮物をはじめオールマイティです。



54  
kcal

たんぱく質  
3.6g

大根おろしの新たな味わい

## チーズのおろし和え

意外な組み合わせですが、さっぱりした大根おろしとチーズのコクが絶妙のバランスです。

### ●材料(2人分)

大根……………100g  
プロセスチーズ……………25g  
生しいたけ……………15g  
めんつゆ……………小さじ1/3  
かつおぶし……………適量

### ●作り方

- ①大根はおろして軽く水切りする。
- ②プロセスチーズは5mm角に切る。
- ③生しいたけはトースターや網で焼く。千切りにして熱いうちにめんつゆで和える。
- ④①～③をさっくりと混ぜ合わせて器に盛り付け、かつおぶしを添える。

おなじみの金平も、  
みそバター風味で満足度アップ!

## 大根のみそバター金平

家庭に常備している食材で、手軽に作ることができる一品です。醤油味が多くなりがちな普段の食事に、ちょっとした変化を取り入れてはいかがでしょうか。



76  
kcal

たんぱく質  
1.0g

(大根のみそバター  
金平のみ)

### ●材料(2人分)

大根……………120g  
人参……………20g  
油……………適量  
みそ……………大さじ1/2強  
八丁みそ……………小さじ1/5  
砂糖……………大さじ1/2  
みりん……………小さじ2/3  
酒……………小さじ1  
醤油……………少々  
バター……………小さじ1  
☆お好みで大根葉などのトッピング

### ●作り方

- ①大根は拍子木切りにする。人参は、大根よりやや細めの拍子木切りにする。
- ②鍋に油をひき、①を炒める。しんなりしたら、合わせておいしい調味料Aを加える。全体に味がなじんだら、仕上げにバターを加えてひと混ぜする。
- ③器に②を盛り付け、お好みで大根葉などの青みを散らす。

### Column

大人向けには、仕上げに七味唐辛子や粗挽き黒こしょうを振るのもおすすめです。肉やベーコン、さつま揚げなどを加えてもおいしく食べられます。





ビタミン豊富な優秀野菜

# かぼちゃ

かぼちゃは北海道から沖縄まで、日本全国で生産されていますが、圧倒的に北海道が多く、全国の生産量の半分近くを占めています。

現在日本で栽培されているかぼちゃは大きく分けて「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類です。日本かぼちゃは水分が多く粘質で、あっさりした淡泊な味わいです。西洋かぼちゃはホクホクした粉質で甘みが強く、最も多く出回っています。ペポかぼちゃは、ハロウィンで飾られるオレンジ色のかぼちゃが代表ですが、一見きゅうりの仲間のようなズッキーニも、ペポかぼちゃの一つです。

### ■かぼちゃの選び方

かぼちゃは収穫後に数か月寝かせて、でんぷんが糖分に変わってからおいしくなります。このため、ヘタの切り口がしっかり乾燥してコルク状になり、ひびが入っている位のものを選ぶとよいでしょう。

### ■かぼちゃの保存

丸ごとの場合は保存性が高く、涼しい風通しの良いところに置けば数か月持ちます。カットした場合は、中のワタ部分から傷み始めるため、スプーンでワタと種を取り除いてからラップで包み、冷蔵庫で保存します。

### ■かぼちゃの健康パワー

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われるほど、かぼちゃは栄養の宝庫。中でもビタミンA・C・E＝「ビタミンエース」を豊富に含んでいます。それぞれ免疫力向上、抗酸化作用がありますが、3種のビタミンを同時に摂取することで、お互いの力を助け合って高める相乗効果もあります。

また、便秘予防に役立つ食物繊維、高血圧改善に役立つカリウムも豊富に含んでいます。料理だけではなくお菓子作りにも取り入れやすい便利野菜です。

### Column

かぼちゃを日本で食べるようになったのは、戦国時代にポルトガル人が種子島に漂着した際、鉄砲と共にカンボジアから持ち込まれてからという説が有力です。カンボジアが訛って「かぼちゃ」と呼ばれるようになったとされています。



135 kcal  
たんぱく質 1.7g

お弁当やおつまみにも!

# かぼちゃザンギ

鶏肉でおなじみのザンギは、かぼちゃ、じゃが芋、たけのこなどの野菜でもおいしく作ることができます。ぜひお試しください。

### ●材料(2人分)

- かぼちゃ ..... 120g
- ┌ 生姜(汁) ..... 3g
- A 薄口醤油 ..... 小さじ1強
- └ 酒 ..... 小さじ1/2
- 卵 ..... 5g
- 片栗粉 ..... 大さじ1強
- 油 ..... 適量

### ●作り方

- ①かぼちゃは食べやすい大きさの乱切りにして、調味料Aに2時間以上漬ける。
- ②①に溶き卵、片栗粉の順に、からめるように混ぜ合わせる。皮目にもまんべんなく衣をまわらせるようにして、170℃の油で揚げる。

ご飯が進むうれしい一品

# かぼちゃと豚肉の甘辛炒め

豚ばら肉のkokoroと、にんにくやコチュジャンの風味が食欲をそそります。甘いかぼちゃはご飯のおかずにならない…と感じる方にもおすすめです。



175 kcal  
たんぱく質 4.3g

(かぼちゃと豚肉の甘辛炒めのみ)

### ●材料(2人分)

- かぼちゃ ..... 120g
- 赤パプリカ ..... 15g
- 豚ばら肉(スライス) ..... 40g
- にんにく ..... 1g
- 油 ..... 適量
- A 醤油 ..... 小さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 酒 ..... 小さじ1
- コチュジャン ..... 小さじ1/3

### ●作り方

- ①かぼちゃは薄く食べやすい大きさに、赤パプリカは太めの千切りにする。豚ばら肉は一口大に切る。
- ②にんにくはみじん切りにする。フライパンに油をひき、にんにくを炒めて香りが出たら、豚肉、かぼちゃ、赤パプリカの順に加えて炒める。
- ③合わせておいた調味料Aを加えて、さっと炒め合わせる。

### Column

多めの量で調理する場合、かぼちゃはあらかじめ硬めに蒸したり、電子レンジで加熱してから炒め合わせると簡単です。



ナッツたっぷり! 濃厚スイーツ!

## ナッツの ブラウニー

アメリカではおなじみの焼き菓子、ブラウニー。材料を混ぜて焼くだけの素朴な生地が人気ですが、ここでは美容や健康に効果がある成分が含まれたナッツをたっぷりのせて焼き上げました。

260  
kcalたんぱく質  
5.5g

(1切れ)

### ●材料(15cmスクエア型1台分/10切れ)

お好みのナッツ	200g
ミルクチョコレート	100g
無塩バター	50g
卵	50g
グラニュー糖	30g
牛乳	30cc
┌小麦粉	30g
└ベーキングパウダー	2g
└純ココア	20g

### ●作り方

- ①ナッツをフライパンに入れて火にかけ、香ばしい香りが立つまでローストしておく。
- ②刻んだミルクチョコレートと無塩バターを湯煎で溶かす。
- ③卵をボウルに割りほぐし、グラニュー糖と牛乳を加えてよく混ぜ合わせ、②を加える。
- ④Aの粉類を合わせてふるい、③に加え、ゴムベラで底からすくうようにして、つやが出るまで混ぜ合わせる。
- ⑤紙を敷いた型に流し、ナッツをのせて、180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑥焼き上がったらすぐに型からはずして冷まし、10等分に切り分ける。

### Column

ブラウニーは手軽に作ることができるので、普段のおやつとしてはもちろんですが、常温で持ち運びでき、日持ちもするので、たくさん作ってプレゼントしても喜ばれます。



風味豊かなちょっぴり大人のプリン

## 甘酒プリン

酒粕と聞くと、甘酒や粕汁を想像される方が多いと思いますが、お菓子作りに使うとコクや風味が増して、新たな味味を楽しめます。ほんのり酒粕の風味香るなめらかなプリンは、黒みつとの相性も抜群です。

174  
kcalたんぱく質  
6.2g

(1個)

### ●材料(4個分)

酒粕	32g
砂糖	20g
水	40cc
牛乳	160cc
生クリーム	32cc
グラニュー糖	24g
卵	100g
《黒みつ》	
黒砂糖	20g
水	20cc
☆桜の花の塩漬け	

### ●作り方

- ①耐熱容器に酒粕、砂糖、水を入れ、電子レンジで軽く温めたら、柔らかくなるまで混ぜ合わせておく。
- ②鍋に牛乳、生クリーム、グラニュー糖を入れて弱火にかける。グラニュー糖が溶けたら①を加えて混ぜる。火からおろして溶き卵を混ぜ合わせ、濾して器に流し入れる。
- ③②をバットに並べて、60℃くらいのお湯を注ぎ、150℃のオーブンで30分間蒸し焼きにする。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ④黒みつを作る。別の小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。
- ⑤③を型からはずし、④の黒みつをかけ、塩抜きした桜の花の塩漬けを飾る。

### Column

酒粕に含まれるたんぱく質はレジスタントプロテインと呼ばれ、胃腸で消化されにくい食物繊維のような特性を持っています。このレジスタントプロテインは、摂り過ぎた脂肪分をがっちり捕まえて、体外に排泄してくれる働きがあります。



ダイエット中でも罪悪感なしの本格スイーツ

## 豆腐と ホワイトチョコの ムース

糖分やエネルギーを控えた食生活の中でも、スイーツは楽しみたいもの…

そんな時におすすめな、豆腐のヘルシースイーツをご紹介します。

### ●材料(6個分)

- A 粉ゼラチン …… 3g
- A 水 …… 20cc
- B 粉ゼラチン …… 4g
- B 水 …… 40cc
- 紅茶葉(アールグレイ) …… 6g
- お湯 …… 50cc
- 絹ごし豆腐 …… 150g
- C 牛乳 …… 160cc
- C はちみつ …… 10g
- C ゼロカロリー甘味料 …… 30g
- ホワイトチョコレート(ムース用) …… 48g
- バニラエッセンス …… 適量
- ラムレーズン …… 15g
- ホワイトチョコレート(飾り用/削る) …… 6g

### ●作り方

- ①粉ゼラチンAとBは、それぞれ水でふやかし、紅茶葉は分量のお湯で濃い目に抽出する。
- ②Cを合わせてミキサーにかける。鍋に移して沸騰直前まで加熱して火を止め、刻んだムース用ホワイトチョコレートを加えて溶かす。
- ③②を1:2に分けてボウルに入れ、熱いうちにそれぞれゼラチンAと紅茶液、ゼラチンBとバニラエッセンスを加える。
- ④氷水を入れたボウルに③のバニラ生地をボウルの底をあて、泡立て器でかき混ぜながら冷やす。とろみがついたら、半分に切ったラムレーズンを加えて器に流す。
- ⑤氷水を入れたボウルに③の紅茶生地のボウルの底をあて、泡立て器でしっかり泡立てながら冷やす。ふわふわに冷え固まってきたら④の上に流し、冷蔵庫で冷やし固め、飾り用ホワイトチョコレートを飾る。



100  
kcal

たんぱく質  
3.8g

(1個)

### Column

生クリーム不使用で低カロリーに仕上げたムースは、ゼリー液を泡立てることで、ふんわり食感を実現しました。  
2層のムースは途中で同じ工程なので、簡単に作ることもポイントです。



### 調理法別インデックス



#### 《ご飯類》

梅と卵の太巻き寿司 …… 3



#### 《麺類》

ガタタララーメン …… 8



#### 《炒め物》

子供洋食 …… 7

大根のみそバター金平 …… 12

かぼちゃと豚肉の甘辛炒め …… 14

#### 《焼き物》

鮭とりんごの白みそボアレ …… 4

カレー風味の黒酢生姜焼き …… 9

鶏むね肉のソテーのりしそだれ …… 10



#### 《揚げ物》

ささみと大葉のチーズ春巻き …… 2

鮭と枝豆のクロケット …… 6

かぼちゃザンギ …… 13



#### 《サラダ・和え物》

人参とりんごのラベ …… 5

キャベツのミルフィーユ …… 6

チーズのおろし和え …… 11



#### 《お菓子》

ナッツのブラウニー …… 15

甘酒プリン …… 16

豆腐とホワイトチョコのムース …… 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6号、お楽しみいただけましたでしょうか。

栄養士が考案したオリジナルレシピをはじめ、調理師からの提案で実現したレシピ、子供の頃から家庭で食べていた思い出のレシピ…皆様にも親しんでいただければ幸いです。

ある患者様からのお手紙に、「病も食でプラスになる」という言葉がありました。元気になる食事、笑顔になれる食事を目指し、毎日の食事作りに励んでまいります。



Vol.6

発行日 2019年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。