



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.8
2021 APRIL

「一味同心」で作る “麻生流”おいしい病院食

開院当初より目標に掲げている“一流の食事”を目指すこと。その目指す先には、患者さまの笑顔があり、私たち栄養科は「一味同心」を合言葉に、毎日の食事作りに取り組んでいます。

手間を惜しまず、素材の持ち味や個性を生かした食事作りは、おいしさと新たな味わいの発見にもつながります。味だけではなく、目でも楽しめるおいしさを患者さまのもとへお届けするために、季節感や彩り、盛り付けの工夫も麻生の食事作りには欠かせません。

おもてなしの心を忘れず、積み重ねてきた一つひとつの味に日々の工夫をプラスして、これからも、心と身体を元気にする“麻生流のおいしさ”を追求し続けます。

そのような想いで作成した麻生キッチン第8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	
お正月	2
海の日	3
ハロウィン	4
■ご当地メニュー	
スープミルクファンティ	5
釧路ザンタレ	6
大根そば	7
いもフライ	7
どんどろけ飯	8
■ヘルスケア	
減塩料理	9
◎厚揚げのカレー麻婆丼	
◎のり塩コロケ	
夏バテ対策	11
◎きゅうりと海老のオイスター炒め	
骨粗しょう症予防	12
◎切干大根のトマト煮	
■地産地消	
はくさい	13
◎白菜の和風サラダ	
◎白菜と豚肉の重ね蒸し	
■お茶会(スイーツ)	
桜カップケーキ	15
麦茶パンナコッタ	16
黒豆きなこのダックワーズ	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。

今年は何味？
いつもと違うお雑煮を
食べてみませんか？

お正月 ～白みそのお雑煮～

上品な白みそ仕立てが特徴的な関西風のお雑煮を麻生流にアレンジしました。ほんのり甘くてコクのある、やさしい味わいです。材料を全て丸く切り、かわいらしい見た目もポイントです。

●材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	40g
里芋	80g
大根	40g
人参	40g
生しいたけ	2枚
小松菜	40g
だし汁	1カップと1/2
西京みそ	大さじ1と小さじ2
丸餅	50g×4個
ゆずの皮	適量



342
kcal

たんぱく質
11.5g

(白みそのお雑煮のみ)

●作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②里芋、大根、人参は皮をむき、食べやすく切って下茹でする。生しいたけは軸を切り、かさに飾り包丁を入れる。
- ③小松菜は下茹でし、7cmの長さに切りそろえる。
- ④鍋にだし汁を入れて火にかけ、①の鶏肉を煮る。②の野菜を加えてやわらかくなったら、西京みそを溶き入れる。
- ⑤お椀に焼いた丸餅と、④の具材を彩りよく盛り付ける。汁を注ぎ、小松菜をのせ、ゆずの皮を添える。

Column

お正月に欠かせないお雑煮は、具材や味付け、お餅の形や焼き方など、地域によってさまざまです。北海道では角餅が定番ですが、関西地方では丸餅を使ったお雑煮が一般的。「円満に過ごせますように」という願いを込め、具材も輪切りや丸い形に切るのが特徴です。



和の食材で作るおもてなしイタリアン 海の日

～チキンソテー シソベージェソース～

和製ハーブ「青しそ」を使った“ジェノベージェ”ならぬ“シソベージェ”。風味豊かなソースは、肉や魚介類のソテーはもちろん、パスタと和えたり、いろいろな料理に使うことができます。

●材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮付き).....140g
- 塩、黒こしょう.....適量
- 小麦粉.....小さじ2
- にんにく.....2g
- オリーブオイル.....大さじ1/2
- 青しそ(a).....4g
- 松の実.....3g
- 粉チーズ.....大さじ1/2
- オリーブオイル.....大さじ1と小さじ2
- にんにく.....適量
- 塩.....少々
- 青しそ(b).....2g
- ☆サニーレタス、アーリーレッド、ペビーリーフ、パプリカなどのお好みの添え野菜



297
kcal

たんぱく質
13.0g

(チキンソテー
シソベージェソースのみ)

●作り方

- ①鶏もも肉は塩、黒こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。余分な粉は、はたいて落とす。
- ②フライパンにオリーブオイルをひく。スライスしたにんにくを入れて熱し、香りが出たらにんにくを取り出す。
- ③②のフライパンで①の鶏肉を両面焼く。
- ④シソベージェソースを作る。Aをミキサーにかけ、みじん切りの青しそ(b)を混ぜ合わせる。
- ⑤器に③のチキンソテーと④のソースを盛り付け、お好みの野菜を添える。

Column

青しそは、優れた抗酸化作用により、アンチエイジング効果が期待できます。また、爽やかな香りには、「リモネン」と呼ばれる成分が含まれ、幸せホルモン「セロトニン」の分泌を促す効果があるとされています。



ハロウィンを楽しむおもてなしレシピ

ハロウィン

～ガトーインビジブル～

ガトーインビジブルはフランス発祥の焼き菓子です。フルーツの代わりに、かぼちゃ、パプリカ、枝豆……カラフルな野菜をたっぷり使って、お食事系のケーキに仕上げました。

●材料(パウンド型1台分/8切れ)

- かぼちゃ(スライス).....160g
- じゃが芋(スライス).....65g
- 赤パプリカ(細切り).....65g
- ベーコン(2cm).....50g
- 卵.....60g
- 牛乳.....50cc
- 塩、こしょう.....適量
- 顆粒コンソメ.....小さじ1/2
- 小麦粉.....40g
- バター.....25g
- 枝豆(茹で・さや付き).....110g
- 粉チーズ.....3g
- ☆サニーレタス、紫キャベツ、人参などのお好みの添え野菜



123
kcal

たんぱく質
4.0g

(ガトーインビジブルのみ)

●作り方

- ①かぼちゃ、じゃが芋、赤パプリカ、ベーコンは切って、それぞれの具材をボウルに分けておく。
- ②よく混ぜ合わせた材料Aに、小麦粉をふるい入れる。ダマがなくなるまで混ぜ合わせたら、溶かしバターを加えて混ぜ、生地を作る。
- ③①のそれぞれのボウルに②を加え、具材に生地をからめる。
- ④紙を敷いた型に、生地をからめたじゃが芋を並べる。その上に同じ要領で、かぼちゃを半量重ねる。赤パプリカ、残りのかぼちゃ、ベーコンも順に重ね、最後にさやから取り出した枝豆をのせる。
- ⑤④に残っている生地を流し入れて、粉チーズをふり、170℃のオーブンで50分焼く。
- ⑥型からはずして8等分に切り分ける。器に盛り付け、お好みの野菜を添える。

Column

具材と生地が何層にも積み重なり、きれいな断面が特徴です。具材は1枚ずつ生地をからめながら重ねると、きれいに仕上がりますよ。



手軽に作れるイタリアの家庭料理 スープミルファンティ

スープミルファンティは、イタリア発祥の洋風かきたまスープです。パン粉とチーズが入り、風味豊かな味わいです。イタリアでは、パン粉ではなくセモリナ粉を使うそうです。

●材料(2人分)

玉ねぎ	30g
人参	15g
じゃが芋	30g
ベーコン	8g
オリーブオイル	小さじ1
粉チーズ	大さじ1
パン粉	大さじ1
卵	40g
鶏ガラスープ	300cc
顆粒コンソメ	2g
塩、こしょう	少々
パセリ	適量

●作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参とじゃが芋はいちょう切り、ベーコンはたんざく切りにする。
- ②粉チーズとパン粉をよく混ぜ、そこに溶き卵を加えて混ぜ合わせておく。
- ③鍋にオリーブオイルをひいて①を炒める。鶏ガラスープと顆粒コンソメを加え、具に火が通るまで煮る。
- ④③に②を流し入れて、ひと煮立ちさせる。塩、こしょうで味を調え、みじん切りのパセリを散らす。



118
kcal

たんぱく質
6.7g

(スープ
ミルファンティのみ)

Column

スープに入れる野菜は、キャベツ、セロリ、コーンなど、お好みの具材でアレンジしてください。手早くできて栄養も摂れるので、忙しい朝や夜食、小腹がすいた時にもおすすめな一品です。



鶏の唐揚げ「ザンギ」から派生した
釧路の名物料理！

釧路ザンタレ

北海道釧路市のお店が、鶏の唐揚げ(=ザンギ)に甘辛いタレをかけて提供していた「ザンタレ定食」が発祥と言われています。家庭でも、甘辛いタレやマヨネーズ風味のタレなど、さまざまなアイデアで親しまれています。

●材料(2人分)

鶏もも肉(皮付き)	180g
生姜(おろし)	4g
A 醤油	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
卵	6g
片栗粉	大さじ2
油	適量
醤油	小さじ2と1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ2/3
B 砂糖	大さじ1/2
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
長ねぎ(みじん切り)	14g
白ごま	適量
糸唐辛子	適量
☆キャベツ、貝割大根、人参、ミニトマトなどお好みの添え野菜	



365
kcal

たんぱく質
16.8g

(釧路ザンタレのみ)

●作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに調味料Aを合わせ、①の鶏もも肉を15分以上漬け込む。
- ③②に溶き卵を加えてよく混ぜる。片栗粉も加えて混ぜ合わせ、中温の油でカラッと揚げる。
- ④タレを作る。鍋に調味料Bを入れて煮立てる。火からおろして、長ねぎ、白ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に③のザンギを盛り付け、④のタレをかける。糸唐辛子をのせ、お好みの野菜を添える。

Column

鶏肉は中心まで火を通しやすくするために、室温に戻しておきましょう。揚げる時は、一度に油に入れる量が多いと油の温度が下がってしまうので、少量ずつ揚げるのがおいしく仕上がるコツです。鶏肉を油から引き上げる少し前に、油の温度を高くすると、油切れがよく、カラッと仕上がりますよ。



栃木グルメをお手軽に再現!

大根そば いもフライ

大根そばは、明治時代より栃木県佐野市の郷土料理として食べられています。千切りの大根をそばにのせたり、混ぜたりと、いろいろな食べ方があるそうです。

いもフライも同じく、栃木県佐野市で親しまれている名物料理。蒸したじゃが芋を串に刺して揚げた後、ソースをかけて仕上げたものです。

●材料(2人分)

《大根そば》

そば(冷凍・茹で麺・乾麺お好みで)
..... 2人分
大根 70g
貝割大根 6g
刻みのり 適量
めんつゆ(3倍濃縮) 40cc
水 80cc
長ねぎ(小口切り) 20g
おろしわさび 適量

《いもフライ》

じゃが芋 120g
小麦粉 大さじ1
卵 10g
パン粉 大さじ5
油 適量
A
ーウスターソース 小さじ1
ー中濃ソース 小さじ1

●作り方

《大根そば》

- ①そばは茹でて冷水で洗い、器に盛る。
- ②大根は5cmの長さに切ってから、千切りにする。貝割大根は根を切り落とし、冷水にさらしてパリッとさせる。
- ③①の上に②のをせ、刻みのりを散らす。めんつゆと水を合わせたつくだれと、長ねぎ、おろしわさびを添える。

《いもフライ》

- ①じゃが芋は皮をむいて一口大に切り、蒸しておく。
- ②①を串に刺し、小麦粉を全体にまぶし、溶き卵、パン粉を順につける。
- ③170℃の油で揚げ、混ぜ合わせたAのソースをかける。



361
kcal

たんぱく質
14.9g

(大根そば)

174
kcal

たんぱく質
2.8g

(いもフライ)

具だくさんの炊き込みご飯
鳥取県の郷土料理をご紹介します

どんどろけ飯

どんどろけ飯は、油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯です。“どんどろけ”とは、鳥取県の方言で「雷」のこと。豆腐を炒める時のパリパリという音が、雷に似ていることが名前の由来と言われています。

●材料(2人分)

米 1合
木綿豆腐 100g
ごぼう 20g
人参 20g
干しいたけ 2g
油揚げ 20g
長ねぎ 20g
油 適量
薄口醤油 大さじ1弱
みりん 小さじ2/3
A 酒 小さじ1
砂糖 小さじ1
だし汁 適量
さやえんどう 適量



409
kcal

たんぱく質
11.4g

(どんどろけ飯のみ)

●作り方

- ①米はといで水気を切り、木綿豆腐もしっかり水気を切っておく。干しいたけは水で戻し、油揚げは油抜きしておく。
- ②ごぼうはさがぎにし、人参、干しいたけ、油揚げは千切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンに油をひき、木綿豆腐を崩しながら炒める。ごぼう、人参、干しいたけ、油揚げを加えて炒め合わせ、薄口醤油の半量で味付けする。
- ④米と③、残りの薄口醤油、調味料Aを炊飯器に入れ、だし汁を通常の水加減まで加えて炊く。
- ⑤炊き上がりに、長ねぎを入れて蒸らす。
- ⑥器に⑤を盛り付け、茹でたさやえんどうを散らす。

Column

別名「豆腐飯」とも言われるどんどろけ飯。昔は豆腐はごちそうであり、貴重なたんぱく源だったそうです。ご家庭で作る時は、鶏肉やこんにやくを入れるのもおすすめです。



カレーの香りが食欲そそる減塩レシピ

減塩料理

～厚揚げのカレー麻婆丼～

●材料(2人分)

豚ひき肉	60g
厚揚げ	120g
たけのこ水煮	60g
生姜	4g
にんにく	1g
玉ねぎ	40g
長ねぎ	14g
干しいたけ	3g
ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
たかのつめ	適量
カレー粉	小さじ1/2
甜麺醤	小さじ1弱
オイスターソース	小さじ1/3
A 醤油	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
鶏ガラスープ	100cc
干しいたけの戻し汁	20cc
片栗粉	大さじ1/2
ご飯	320g
三つ葉、糸唐辛子	適量



502
kcal

たんぱく質
18.7g

塩分
1.4g

(厚揚げのカレー
麻婆丼のみ)

●作り方

- 厚揚げは1.5cmの角切りにし、たけのこ水煮はくし切りにする。生姜、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、水で戻した干しいたけは、みじん切りにする。
- フライパンにごま油をひき、生姜、にんにく、豆板醤、たかのつめを炒める。香りが出たら、玉ねぎ、干しいたけ、豚ひき肉、カレー粉を順に加えて炒め合わせる。
- ②に厚揚げ、たけのこ水煮を加えてさらに炒め、調味料A、鶏ガラスープ、干しいたけの戻し汁を加えてひと煮立ちさせる。
- ③に水溶き片栗粉でとろみをつけて、みじん切りの長ねぎを加える。
- 器にご飯を盛り、④をかけて、刻んだ三つ葉と糸唐辛子を飾る。

Column

カレー粉や唐辛子などの香辛料、ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜を使うと、味にメリハリがつくので減塩効果がアップします。
また、とろみをつけると、食材に味がからみやすくなり、舌がはっきりと味を感じることもできるため、少ない塩分でもご飯が進むおかずになります。



食卓の人気メニューを減塩アレンジ!

減塩料理

～のり塩コロッケ～

●材料(2人分)

豚ひき肉	40g
じゃが芋	160g
れんこん水煮	40g
長ねぎ	30g
生姜	2g
油	小さじ1
昆布茶	適量
A 塩、黒こしょう	少々
薄口醤油	小さじ1/2
枝豆	14g
青のり(a)	適量
B 小麦粉	大さじ1と1/2
牛乳	20cc
C パン粉	1/2カップ
塩	少々
青のり(b)	適量
油	適量
☆キャベツ、京菜、トマトなどのお好みの添え野菜	



321
kcal

たんぱく質
8.8g

塩分
0.8g

(のり塩
コロッケのみ)

●作り方

- じゃが芋は皮をむいて乱切りにして蒸し、熱いうちに粗くつぶしておく。
- れんこん水煮は粗みじんにして水にさらす。長ねぎは粗みじん、生姜はみじん切りにする。
- フライパンに油をひき、長ねぎの半量と生姜を炒め、香りが出たら豚ひき肉、れんこん水煮の順に加えて炒める。火が通ったら、調味料Aで味付けし、残りの長ねぎを加え、ひと混ぜして火を止める。
- ①と③を混ぜる。茹でてさやから出した枝豆と、青のり(a)を混ぜ合わせ、1人分2個の俵型に成形する。
- ④をBを合わせた液にくぐらせ、混ぜ合わせたCを表面につける。
- ⑤⑥を170～180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦⑧を皿に盛り付け、お好みの野菜を添える。

Column

揚げ物の衣に、青のりや青しそ、パセリのみじん切りを加えると、少ない塩分でも、素材の風味や香りで満足感が得られます。また、じゃが芋には、摂り過ぎた塩分を体外に排出するカリウムが豊富に含まれています。



シャキシャキ食感が楽しい炒め物!

夏バテ対策

～きゅうりと海老のオイスター炒め～

生で食べるイメージが強いきゅうりですが、たまには火を通してみるのも、また違ったおいしさでおすすめです。

●材料(2人分)

むきエビ	50g
酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1強
きゅうり	80g
玉ねぎ	20g
ぶなしめじ	20g
生姜	2g
にんにく	1g
油	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
醤油	小さじ2/3
オイスターソース	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/3
塩、こしょう	少々
糸唐辛子	適量



74
kcal

たんぱく質
6.1g

カリウム
232mg

塩分
0.9g

(きゅうりと海老の
オイスター炒めのみ)

●作り方

- ①むきエビは水気を切って、背わたのあるものは取り除く。酒をふり、片栗粉をまぶしておく。
- ②きゅうりは斜め薄切り、玉ねぎはくし切り、ぶなしめじはほぐす。生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ③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、①を加えて炒める。色が変わったら一度取り出す。
- ④同じフライパンで玉ねぎ、ぶなしめじを炒めて火が通ったら、きゅうりを加えて炒め合わせる。フライパンに③のむきエビを戻し、調味料Aを回し入れて、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤器に④を盛り付けて、糸唐辛子を飾る。

Column

水分が多いきゅうりは、のどの渇きを癒し、体を冷やす作用があるので、夏にぴったりの食材です。

また、豊富に含まれるカリウムによって利尿作用に優れ、体内のナトリウムを排出することでむくみの改善を促します。



切干大根の洋風アレンジで
意外なおいしさ発見!

骨粗しょう症予防

～切干大根のトマト煮～

乾燥させることで栄養と甘味がギュッと詰まった切干大根。骨や歯の健康に欠かせないカルシウムは、生の大根と比べると20倍以上に増加します。

●材料(2人分)

切干大根	16g
干しいたけ	16g
人参	16g
にんにく	1g
豚ばら肉(スライス)	20g
大豆水煮缶	14g
オリーブオイル	大さじ1/2
トマト缶(カット)	60g
干しいたけの戻し汁	80cc
ケチャップ	小さじ1
顆粒コンソメ	少々
A 八丁みそ	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/2
醤油	少々
黒こしょう	適量
パセリ	適量



123
kcal

たんぱく質
3.8g

カルシウム
55mg

塩分
0.4g

(切干大根の
トマト煮のみ)

●作り方

- ①切干大根、干しいたけは水で戻しておく。
- ②干しいたけ、人参は千切りにし、にんにく、パセリはみじん切りにする。豚ばら肉は2cmの幅に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを炒めて香りが出たら、豚ばら肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、切干大根、干しいたけ、人参を加えて炒め合わせる。
- ④③にトマト缶、干しいたけの戻し汁、調味料Aを加えて煮込む。さらに大豆水煮缶を加えて煮込んだら火を止め、黒こしょうで味を調える。
- ⑤器に④を盛り付け、パセリを散らす。

Column

骨粗しょう症は、骨がもろくなってしま病気で、予防には、1日3食バランスのよい食事を心がけ、カルシウムを多く含む食品を毎日の食事に取り入れることがポイントです。また、ビタミンDを含むしいたけなどのきのこ類、鮭などの魚介類と一緒に摂ることで、カルシウムの吸収率がアップします。





みずみずしくて低カロリー。 調理用途の広い葉物野菜 はくさい

冷涼な気候で育つ北海道の野菜は、本州産の野菜の旬とタイミングが異なるものがあります。鍋や味噌汁、炒め物や漬物など、さまざまな料理に使われる白菜もそのひとつ。

冬野菜の代表というイメージが強い白菜ですが、北海道の白菜の栽培時期は3月～10月、旬は7月～10月です。昼夜の寒暖差のある北海道の気候がおいしい白菜をすくすくと育て、夏はほぼ北海道産の白菜が市場をにぎわしています。

北海道の主な産地は、道央の岩見沢市、十勝の幕別町などです。

■白菜の選び方

巻きがしっかりして、ずっしりと重みがあるもの、外側の葉がいきいきとしていて、色が濃いものを選びましょう。カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものの方が新鮮です。

■白菜の保存

夏場以外は、丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で2～3週間の保存が可能です。新聞紙は濡れてしまうと傷む原因になるので、忘れずに取り替えましょう。カットしたものはラップに包んで、野菜室で保存しましょう。

■白菜の健康パワー

白菜の約95%は水分で、残りの5%にさまざまな栄養がバランスよく含まれています。比較的多く含まれる栄養素は、カリウムとビタミンC。カリウムには体内の余分な塩分を排出する働きがあり、ビタミンCは免疫力を向上させるため、風邪の予防に効果があります。

白菜は加熱することでかさが減り、たくさんの量を食べられますが、白菜に含まれるミネラルは水に溶けやすく、ビタミンCは熱によって分解される性質があります。加熱する場合は、汁ごと食べられるスープや鍋料理がおすすめです。

Column

白菜は外側の葉が栄養を作って内側の葉に送るようにして成長します。その成長は収穫後もしばらく続くため、白菜を食べる時は、中心から食べるのがおすすめです。外側の葉は栄養を送る必要がなくなるので、そのまま栄養を蓄えて、購入時よりも甘味が増すようになります。



36
kcal
たんぱく質
1.9g

生の白菜のみずみずしさを楽しむレシピ

白菜の和風サラダ

白菜は内側に近いほど柔らかく、甘みが増します。サラダのように生で食べる時は、ぜひ内側に近い部分を選んで食べてみてください！

●材料(2人分)

白菜 80g
スライスアーモンド 6g
かつおぶし 2g
A ぽん酢醤油 大さじ1/2
油 小さじ1/3
小ねぎ(小口切り) 適量

●作り方

- ①白菜は千切りにして、5分ほど水にさらしてパリッとさせる。
- ②白菜は水気を切り、から炒りしたスライスアーモンド、かつおぶし、調味料A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。

おもてなし料理にも
おすすめです

白菜と豚肉の 重ね蒸し

切った断面が博多帯に見えるため、博多蒸しとも呼ばれています。豚ばら肉の旨味が白菜にしみ込み、白菜がたっぷり食べられる一品です。

●材料(2人分)

白菜 160g
豚ばら肉(スライス) 60g
塩、黒こしょう 適量
酒 小さじ1
だし汁 60cc
みりん 小さじ1/2
A 酒 小さじ1/2
醤油 小さじ1弱
片栗粉 小さじ2/3
☆人参、グリーンピースなどのお好みの添え野菜



154
kcal
たんぱく質
5.4g

(白菜の
重ね蒸しのみ)

●作り方

- ①白菜は軸の厚い部分は薄くそぎ切りにし、厚さを均等にする。
- ②豚ばら肉は、塩、黒こしょうをする。
- ③耐熱容器に①の白菜の葉を広げて敷く。葉の先の方は薄いので、そぎ切った部分をのせ、豚ばら肉を広げて重ねる。白菜と豚ばら肉を交互に重ね、全体を上から手で押さえて、酒を回し入れる。
- ④蒸し器に入れて、15分ほど蒸す。
- ⑤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。
- ⑥④が蒸し上がったたら、食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。あんをかけて、お好みの野菜を添える。

Column

白菜の重ね蒸しは、電子レンジでもお手軽に作るができます。お使いの機種に合わせて加熱時間を調整してください。



春を彩る桜スイーツ!

桜カップケーキ

しっとりした食感の生地に桜の香りがふんわり香る贅沢な味わいです。手土産に、ホームパーティーに、お花見やピクニックに、春の気分を盛り上げるケーキはいかがですか?

●材料(5個分)

白あん	50g
桜の葉(塩漬け)	適量
バター	55g
グラニュー糖	40g
卵	50g
牛乳	35cc
小麦粉	75g
A パーキングパウダー	3g
《桜ホイップクリーム》	
生クリーム	50g
グラニュー糖	5g
桜の花(塩漬け)	適量
《飾り》	
桜の花(塩漬け)	適量
ピスタチオ	適量

●作り方

- ①白あんは5等分にして、丸めておく。
- ②桜の葉と花の塩漬けは、水に浸して塩抜きし、水気を切っておく。桜の花は電子レンジで1~2分加熱する。
- ③ボウルに常温に戻したバター、グラニュー糖を入れ、ふんわり白っぽくなるまで混ぜ、細かく刻んだ桜の葉を加える。溶き卵と牛乳を2~3回に分けて加え、混ぜ合わせる。
- ④③にふるったAの粉類を加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑤マフィンカップに④を流し、丸めた白あんを1個ずつ入れる。170℃のオーブンで20分焼いて、冷ましておく。
- ⑥桜ホイップクリームを作る。生クリームとグラニュー糖をよく泡立て、細かく刻んだ桜の花を混ぜ合わせる。
- ⑦⑤のカップケーキの上に⑥を絞り、桜の花、ピスタチオを飾る。

Column

塩抜きした桜の花は、水気を切って耐熱皿に並べ、電子レンジで加熱すると…
ふわと膨らみ、優しいピンク色が花が開きますよ。

254
kcalたんぱく質
4.6g

(1個)



夏の定番「麦茶」を使った
冷たいスイーツ!

麦茶パンナコッタ

麦茶の香ばしい風味が魅力の夏にぴったりなデザートです。ぷるんと弾力のあるパンナコッタに、つるつとした食感のゼリーを合わせました。お好みの甘さにアレンジしてお試しください。

●材料(4個分)

《麦茶パンナコッタ》

麦茶	4g
A 牛乳	220cc
生クリーム	60cc
粉ゼラチン(a)	4g
水(a)	20cc
砂糖	32g

《麦茶ゼリー》

麦茶	4g
B 水	320cc
粉ゼラチン(b)	4g
水(b)	20cc
砂糖	20g

☆セルフィーユなどお好みの飾り

152
kcalたんぱく質
4.6g

(1個)

●作り方

- ①粉ゼラチン(a)と(b)は、それぞれ分量の水でふやかしておく。
- ②麦茶パンナコッタを作る。鍋にAを入れて弱火にかけ、沸騰直前に火を止め、蓋をして2分ほど蒸らす。茶こしなどで濾してボウルに移す。
- ③②にふやかした(a)と砂糖を加えてよく混ぜ合わせ、器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④麦茶ゼリーを作る。別の鍋にBを入れて弱火にかけ、沸騰直前に火を止め、蓋をして2分ほど蒸らす。茶こしなどで濾してボウルに移す。
- ⑤④にふやかした(b)と砂糖を加えてよく混ぜ合わせ、バットに流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥冷やし固めた③のパンナコッタの上に、⑤のゼリーをスプーンですくって盛り付け、お好みでセルフィーユを飾る。

Column

麦茶は、汗と共に失われやすいミネラルを補ってくれる効果があります。
カフェインが含まれていないので、赤ちゃんや妊婦、お年寄りにも安心です。



きな粉の風味が香ばしい
低カロリースイーツ!

黒豆きなこの ダックワーズ

ヘルシーな豆腐クリームは、ホワイトチョコレートを合わせて満足度の高いスイーツに仕上げました。普段の食生活で不足しがちな豆製品をおいしく摂れるのもポイントです。

●材料(7個分)

《豆腐クリーム》

絹ごし豆腐……………65g
はちみつ……………4g
ホワイトチョコレート……………35g

《ダックワーズ生地》

卵白……………85g
てんさい糖……………25g
┌ 黒豆きな粉……………24g
└ A コーンスターチ……………10g
┌ 小麦粉……………14g
└ 粉砂糖……………5g
黒豆煮豆……………42g

●事前準備

- ・絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで1分ほど加熱して、水切り・殺菌する。
- ・ホワイトチョコレートは湯煎で溶かしておく。
- ・粉類Aは合わせてふるっておく。



98
kcal
たんぱく質
3.8g
(1個)

●作り方

- ①豆腐クリームを作る。電子レンジで水切りした絹ごし豆腐に、はちみつを加え、ミキサーにかけてなめらかにする。溶かしたホワイトチョコレートを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ②ダックワーズ生地を作る。卵白にてんさい糖を2〜3回に分けて加え、しっかり角が立つまで泡立てる。
- ③②に粉類Aを加えて、さっくりと混ぜ合わせたら、生地を絞り袋に入れる。
- ④オープンシートを敷いた天板に、③を2cm×7cmの大きさに14本絞り出す。絞った生地の上に、粉砂糖の半量を茶こしでふりかける。
- ⑤少し時間を置いて、残りの粉砂糖もふりかけ、170℃のオーブンで約15分焼く。焼き上がったら、網の上で冷ましておく。
- ⑥⑤に①の豆腐クリームと黒豆煮豆をはさみ、冷蔵庫で1時間程度なじませる。

Column

黒豆きな粉は、黒豆を炒って挽いたものです。皮の黒い色素成分「アントシアニン」には抗酸化作用があり、老化防止、血流改善、血圧抑制などの効果があります。

調理法別インデックス



《ご飯類》

どんどろけ飯……………8
厚揚げのカレー麻婆丼……………9



《麺類》

大根そば……………7



《汁物》

白みそのお雑煮……………2
スープミルクファンティ……………5



《煮物・蒸し物》

切干大根のトマト煮……………12
白菜と豚肉の重ね蒸し……………14



《炒め物・焼き物》

チキンソテー シンバーゼソース……………3
ガトーインビジブル……………4
きゅうりと海老のオイスター炒め……………11



《揚げ物》

釧路ザンタレ……………6
いもフライ……………7
のり塩コロッケ……………10



《サラダ・和え物》

白菜の和風サラダ……………13



《お菓子》

桜カップケーキ……………15
麦茶パンナコッタ……………16
黒豆きなこのダックワーズ……………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

麻生の味をご家庭でもお楽しみいただきたいとスタートした「麻生キッチン」。早くも第8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。

栄養バランスのよい健康的な食事はもちろんですが、笑顔でいることは免疫機能を高める効果があるとされています。私たち栄養科チーム一丸となって生まれたレシピが、皆さまの元氣と笑顔を作るお役に立てれば幸いです。



発行日 2021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.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。