



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.9  
2022 APRIL

## 見てよし、食べてよし、身体によし、心まで満たす「おいしい」を目指して

病院食には、患者さまの健康管理や治療をサポートする重要な役割があります。そして、食事の時間は患者さまにとって楽しみのひとつでもあります。

どんなに栄養量が適切な食事であっても、おいしく食べられなければ意味がありません。私たち栄養科は、お膳の上は患者さまへの想いを表す場所だと考えています。味はもちろん、季節感や彩り、盛り付けの工夫を心がけ、健康の大切さや食の楽しさを実感していただける「おいしいを超える病院食」を目指して、毎日の食事作りに取り組んでいます。

そのような麻生レシピを多くの皆さまにご紹介したいという想いから始まった「麻生キッチン」。第9号も身近な食材を中心に、栄養とおいしさのどちらも叶えるレシピばかりです。皆さまの健康で心豊かな食卓と、楽しいひと時を作るお役に立てれば幸いです。

麻生栄養科一同

## CONTENTS 〈目次〉

■行事食	
敬老の日	2
勤労感謝の日	3
■ご当地メニュー	
ビビンバ風そぼろ丼	4
とり天	5
インド煮	6
そぼろ納豆	7
■ヘルスケア	
免疫力アップ	8
◎かんぴょうのごま酢和え	
◎ブロッコリーのペペロンチーノ	
◎生姜と油揚げの炊き込みご飯	
野菜の日	11
◎和風ミネストローネ	
肉の日	12
◎豚しゃぶとろろ丼	
■地産地消	
ごぼう	13
◎ごぼうの粒マスタードサラダ	
◎ごぼうと人参の唐揚げ	
■お茶会〈スイーツ〉	
かぼちゃプリン	15
うさぎまんじゅう	16
とろける生チョコ	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。

秋を楽しむおもてなしレシピ

## 敬老の日

～鮭しんじょうの天ぷら～

秋に旬を迎える鮭を使用したおもてなしにぴったりの一品です。ふんわり軽い食感の鮭しんじょうに、のりやかつおぶしの風味を加えたサクサクの衣が相性抜群です。

### ●材料(2人分)

鮭	70g
塩	少々
酒	小さじ1/2
鱈すり身	35g
玉ねぎ(みじん切り)	10g
生姜(みじん切り)	3g
A	
生クリーム	大さじ1と小さじ1
マヨネーズ	大さじ1と小さじ2
みそ	小さじ1
こしょう	少々
しとう	2本
ぎんなん(水煮)	4粒
天ぷら粉	大さじ2
水	適量
刻みのり	適量
かつおぶし	適量
油	適量



321  
kcal

たんぱく質  
13.7g

(天ぷらのみ)

### Column

手作りのしんじょうと聞くと、難しいイメージですが、フードプロセッサーを使うと、お手軽に作ることができます。  
具材に混ぜ込んだマヨネーズがふわふわの食感に仕上がるポイントです。



### ●作り方

- ①鮭は骨を抜き、皮をひいて、塩と酒をふっておく。
- ②ししとうは竹串などで数か所穴を開ける。ぎんなんは松葉串に刺しておく。
- ③①の余分な水分を拭き取り、鱈すり身、玉ねぎ、生姜、調味料Aと合わせて、フードプロセッサーにかける。
- ④③を1人分2個の俵型に成形し、蒸し器に入れて15分ほど蒸す。
- ⑤ボウルに天ぷら粉と水を合わせて衣を作る。
- ⑥②を⑤の衣にくぐらせ、170℃の油で揚げる。
- ⑦④を⑤の衣にくぐらせ、半量に刻みのりをまぶし、残りにかつおぶしをまぶす。180℃の油で揚げる。
- ⑧⑥と⑦を盛り合わせる。

## 仕事や家事で疲れた体を労わりましょう 勤労感謝の日

～ポークソテー・レモンソース～

疲労回復効果の高い豚肉とレモンを使った、体が喜ぶおもてなしレシピをご紹介します。レモンの爽やかな酸味に、はちみつの甘味と醤油を加えて、ご飯が進む味に仕上げました。

### ●材料(2人分)

- 豚肩ロース肉(60g)..... 2枚
  - 塩、こしょう..... 少々
  - A 生姜(汁)..... 4g
  - 白ワイン..... 小さじ1
  - 小麦粉..... 小さじ2
  - オリーブオイル..... 大さじ1/2
  - レモン..... 20g
  - レモン果汁..... 小さじ2
  - 白ワイン..... 小さじ2
  - B 醤油..... 小さじ1/3
  - はちみつ..... 小さじ1
  - 黒こしょう..... 少々
- ☆リーフレタス、京菜、アーリーレッド、ミニトマトなどの好みの添え野菜



219  
kcal

たんぱく質  
10.9g

(ポークソテー・  
レモンソースのみ)

### ●作り方

- ①豚肩ロース肉は、調味料Aで下味をつける。
- ②レモンは輪切りにし、調味料Bと合わせておく。
- ③①の豚肉の水気を軽く切って、小麦粉をまぶす。余分な粉は、はたいて落とす。
- ④フライパンにオリーブオイルをひく。③の豚肉を両面焼いて、火が通ったら取り出す。
- ⑤④のフライパンに②を入れ、軽く煮詰めてソースを作る。豚肉を戻し入れ、ソースをからめる。
- ⑥器に⑤のポークソテーを切って盛り付ける。残りのソースをかけて、レモンとお好みの野菜を添える。

### Column

豚肉を冷蔵庫から取り出してすぐに焼くと、焼いた時に中まで火が通らず、生焼けの原因になることがあります。調理の20～30分前には冷蔵庫から取り出して常温に戻しておきましょう。



## 韓国定番の家庭料理を簡単アレンジ ビビンバ風そぼろ丼

### ●材料(2人分)

#### 《肉そぼろ》

- 豚ひき肉..... 100g
- 長ねぎ(みじん切り)..... 30g
- にんにく(おろし)..... 1g
- 生姜(おろし)..... 4g
- 油..... 適量
- オイスターソース..... 小さじ1/2
- 砂糖..... 大さじ1/2
- A 醤油..... 大さじ1/2
- コチュジャン..... 小さじ2/3

#### 《ほうれん草ナムル》

- ほうれん草..... 50g
- 醤油..... 小さじ1/3
- B ごま油..... 小さじ1/4

#### 《もやしと人参のナムル》

- もやし..... 80g
- 人参..... 40g
- 醤油..... 小さじ1
- 砂糖..... 小さじ1/3
- C 酢..... 小さじ1
- ごま油..... 小さじ1/4
- 塩..... 少々

- ご飯..... 320g
- 温泉卵..... 2個
- 糸唐辛子..... 適量



544  
kcal

たんぱく質  
22.4g

(ビビンバ風  
そぼろ丼のみ)

### ●作り方

- ①肉そぼろを作る。フライパンに油をひき、長ねぎ、にんにく、生姜を入れて炒める。豚ひき肉を加えて炒め合わせ、肉の色が変わったら調味料Aを加えて味付けする。
- ②ほうれん草ナムルを作る。塩少々(分量外)を加えたお湯で、ほうれん草を茹でる。水気を絞って4cmの長さに切り、ボウルに入れて調味料Bで味付けする。
- ③もやしと人参のナムルを作る。もやしはひげを取り、人参は千切りにする。塩少々(分量外)を加えたお湯で、もやしと人参をそれぞれ茹でる。水気を切り、ボウルに入れて調味料Cで味付けする。
- ④器にご飯を盛り、①②③を彩りよくのせる。中央に温泉卵を落とし、糸唐辛子を飾る。

### Column

ビビンバは、ご飯の上に味付けした肉と、野菜や山菜のナムルを彩りよく盛り付けた韓国の定番料理。一品で肉も野菜もたっぷり摂れて栄養満点!見た目も楽しい料理です。肉そぼろとナムルは作り置きができるので、冷蔵庫にストックしておく、食べたい時にすぐに作れますよ。



大分県民のソウルフード

## とり天

とり天は、大分県の郷土料理です。薄い衣でカラッと揚げた鶏肉はふっくらとやわらかく、さっぱりした後味が特徴です。冷めてもおいしさが続くので、ご飯のおかずとしてはもちろん、お弁当のおかずにもおすすめです。

### ●材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし).....	180g
生姜(おろし).....	4g
酒.....	小さじ1/2
醤油.....	大さじ1/2
ごま油.....	小さじ1
こしょう.....	少々
卵.....	20g
水.....	大さじ1と1/2
片栗粉.....	大さじ1と1/2
小麦粉.....	大さじ1と1/2
油.....	適量
酢.....	小さじ1
醤油.....	小さじ1
練りからし.....	適量
☆キャベツ、貝割大根、トマト、レモンなど好みの添え野菜	



297  
kcal

たんぱく質  
23.9g

(とり天のみ)

### ●作り方

- ①鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにすりおろした生姜と調味料Aを合わせ、①を15分以上漬けておく。
- ③別のボウルに卵を溶き、水、片栗粉、小麦粉を加え、さっと混ぜ合わせて衣を作る。
- ④②の鶏肉の水気を軽く切って、③の衣にくぐらせ、170～180℃の油で揚げる。
- ⑤器に④を盛り付けて、好みの野菜と、調味料Bを合わせたタレ、練りからしを添える。

### Column

とり天の衣は、混ぜすぎると粘りが出てカラッと揚がりにくくなるので、混ぜすぎないことがポイントです。また、冷水を使うことで、粘りのもととなるグルテンが形成されるのを抑え、ふっくら、さっくり仕上がりますよ。



栃木県鹿沼市の学校給食メニュー

## インド煮

インド煮は、栃木県鹿沼市の栄養士が、子供たちに煮物をたくさん食べてほしいと考案した料理です。40年以上給食の定番メニューとして親しまれてきました。カレー風味が食欲をそそり、ご飯にもパンにも合います。

### ●材料(2人分)

豚こま肉.....	30g
こんにやく.....	30g
さつま揚げ.....	15g
じゃが芋.....	120g
玉ねぎ.....	30g
人参.....	30g
油.....	適量
水.....	60cc
顆粒コンソメ.....	小さじ1/4
砂糖.....	小さじ1/4
塩.....	少々
A 醤油.....	小さじ1
ケチャップ.....	大さじ1/2
カレー粉.....	小さじ1/4
グリーンピース.....	6g



127  
kcal

たんぱく質  
5.8g

### ●作り方

- ①じゃが芋と玉ねぎは2cm、人参は1.5cmの角切りにする。こんにやくとさつま揚げは一口大に切る。
- ②鍋に油をひき、豚こま肉を炒める。肉の色が変わったら、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにやくを加えて炒める。全体に油がなじんだら、水と顆粒コンソメを加えて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、調味料Aとさつま揚げを加えてさっと混ぜ、さらに5分煮る。
- ④器に③を盛り付け、茹でたグリーンピースを散らす。

### Column

手に入りやすい食材でアレンジしました。じゃが芋、こんにやく、さつま揚げなどのいろいろな具材が入り、旨味たっぷり! ポリュームも栄養も満点です。



茨城の名物料理をご家庭で  
楽しみましょう!

## そぼろ納豆

そぼろ納豆は、納豆に刻んだ切干大根を混ぜ、醤油などで味付けした茨城県水戸市の伝統的なお惣菜です。納豆に切干大根の食感が加わり、いつもの納豆とはまたひと味違ったおいしさです。



81  
kcal

たんぱく質  
4.9g

(そぼろ納豆のみ)

### ●材料(2人分)

納豆	50g
切干大根	10g
醤油	大さじ1/2
A 酒	小さじ1
みりん	大さじ1/2
小ねぎ	適量

### ●作り方

- ①切干大根は水で戻して、水気をしっかり絞り、1~2cmの長さに切る。
- ②フライパンに①と調味料Aを入れて弱火にかける。切干大根に味がしみるように、水っぽさがなくなるまで炒める。
- ③ボウルに納豆と②を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④器に③を盛り付け、小ねぎを散らす。

Column

食感や風味を楽しむために、切干大根は戻しすぎないのがポイントです。切干大根を切る時は、キッチンばさみを使うと便利です。



腸内環境を整えましょう!

## 免疫力アップ

~かんぴょうのごま酢和え~

腸には免疫細胞の約70%が存在しているため、腸の健康を保つことが免疫力アップのカギになります。腸内環境を整える発酵食品や食物繊維を意識して摂りましょう。



45  
kcal

たんぱく質  
1.4g

食物繊維  
2.4g

塩分  
0.3g

(かんぴょうの  
ごま酢和えのみ)

Column

かんぴょうには食物繊維やカリウム、カルシウムなどの健康維持に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。いつもの食卓にかんぴょう料理を一品プラスすることで、不足しがちな栄養素を効果的に補うことができますよ。



### ●材料(2人分)

かんぴょう	14g
きゅうり	20g
塩	適量
かに風味かまぼこ	10g
A 白すりごま	大さじ1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1強
薄口醤油	適量

### ●作り方

- ①かんぴょうは水洗い後、塩少々(分量外)を加えてもみ、流水で塩を洗い流す。
- ②①のかんぴょうを2cm幅に切る。たっぷりのお湯で茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ③きゅうりは斜め薄切りにし、塩もみしておく。かに風味かまぼこは食べやすい長さに切り、ほぐしておく。
- ④ボウルにかんぴょう、きゅうり、かに風味かまぼこを入れ、調味料Aを加えて和える。

抗酸化作用のある栄養素を摂りましょう!

## 免疫力アップ

～ブロッコリーのペペロンチーノ～

体内の活性酸素が増えすぎると、動脈硬化やがん、老化、免疫機能の低下などを引き起こします。免疫力を高めるには、活性酸素の発生や働きを抑制する抗酸化作用を持つ栄養素を摂取することが効果的です。

### ●材料(2人分)

スパゲティ	160g
豚ばら肉(スライス)	40g
ブロッコリー	90g
にんにく	1g
赤唐辛子(輪切り)	適量
オリーブオイル	小さじ2
スパゲティの茹で汁	適量
└ 醤油	小さじ2/3
└ A 塩	1g
└ 昆布茶、黒こしょう	少々

### ●作り方

- 鍋にたっぷりのお湯を沸かす。0.5%の塩(分量外:お湯1ℓに対し塩5g)を加え、スパゲティを茹でる。
- 豚ばら肉は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に切り分けて硬めに下茹でする。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら中火にして豚ばら肉を炒め、ブロッコリー、スパゲティの茹で汁、調味料Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ③に茹で上がったスパゲティを加え、汁気が麺にからむように手早く混ぜ合わせる。

### Column

抗酸化作用を持つ代表的な栄養素には、**ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE**があります。**ビタミンACE(エース)**と呼ばれ、免疫力アップには欠かせません。**ブロッコリーはビタミンACEが全てそろった栄養的に優秀な野菜です。**



433  
kcal

たんぱく質  
14.5g

ビタミンC  
24mg

塩分  
1.6g

(ブロッコリーの  
ペペロンチーノのみ)

体を温める効果がある食材を意識して取り入れましょう!

## 免疫力アップ

～生姜と油揚げの炊き込みご飯～

体温が下がると血流が悪くなり、免疫細胞が働きにくくなることで、さまざまな病気にかかりやすくなるといわれています。体を温めて血液循環を良くすることで、免疫力を高めましょう。

### ●材料(2人分)

米	1合
昆布	適量
油揚げ	25g
生姜(炊き込み用)	20g
└ 酒	小さじ2
└ 薄口醤油	小さじ2
└ みりん	大さじ1/2
└ 塩	少々
生姜(飾り用)	適量
小ねぎ	適量



343  
kcal

たんぱく質  
7.8g

塩分  
1.3g

(生姜と油揚げの  
炊き込みご飯のみ)

### Column

生の生姜に多く含まれる辛味成分「ジンゲロール」は、白血球を増やし免疫機能を活性化します。ジンゲロールが加熱や乾燥によって変化した成分「ショウガオール」には、血流を良くし体を温める効果があります。



野菜の栄養を丸ごと摂取!

## 野菜の日

～和風ミネストローネ～

8月31日の「野菜の日」にちなんで、野菜をおいしく楽しめるレシピをご紹介します。ミネストローネは、いろいろな野菜をたっぷり使った具たくさんなスープです。隠し味のみそが味の決め手です!

### ●材料(4人分)

ベーコン(スライス).....	12g
生揚げ.....	40g
なす.....	35g
じゃが芋.....	35g
人参.....	35g
玉ねぎ.....	20g
セロリ.....	20g
干しいたけ.....	2g
オクラ.....	12g
にんにく.....	2g
オリーブオイル.....	適量
トマト缶(カット).....	200g
干しいたけの戻し汁.....	80cc
鶏ガラスープ.....	160cc
顆粒コンソメ.....	大さじ1/2
みそ.....	大さじ1/2
塩、こしょう.....	少々



83 kcal たんぱく質 3.4g 塩分 1.0g

(和風ミネストローネのみ)

### ●作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。生揚げ、なす、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、水で戻した干しいたけは1cmの角切りにする。
- ②オクラはヘタを切り落としてガクを取り、塩もみして洗い、小口切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけて、香りが出たらベーコンを加えて炒める。生揚げと①の野菜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、鶏ガラスープ、顆粒コンソメを加え、中火で10～12分煮る。さらにオクラを加えて2分ほど煮込んだら火を止める。
- ⑤④にみそを溶いて加え、塩、こしょうで味を調える。

### Column

厚生労働省が提唱する健康づくりの指標「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜摂取目標量を350g以上と定めています。この350gは生活習慣病などの食生活と関連が深い疾病を予防し、健康な体を維持するのに必要な量。さらに、このうちの1/3を緑黄色野菜にすることが望ましいとされています。



豚肉の健康パワーで元気に過ごしましょう!

## 肉の日

～豚しゃぶとろろ丼～

毎月29日は「肉(にく)の日」。ボリューム満点の肉料理も魅力的ですが、栄養豊富な豚肉を使ったヘルシーな丼はいかがですか?食欲が落ちている時でも食べやすくおすすめです。

### ●材料(2人分)

米.....	1合
お好みの雑穀.....	15g

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用).....	120g
塩、酒.....	適量
もやし.....	60g
人参.....	30g
めんつゆ.....	小さじ1
長芋.....	120g
酢.....	大さじ1
醤油.....	大さじ1と小さじ1/3
砂糖.....	小さじ2
ごま油.....	小さじ1
生姜(汁).....	2g
白炒りごま.....	大さじ1/2
小ねぎ.....	適量
刻みのり、練りわさび.....	適量



515 kcal

たんぱく質 21.7g

塩分 2.0g

(豚しゃぶとろろ丼のみ)

### ●作り方

- ①米をとぎ、通常の水加減にする。お好みの雑穀を加え、水を30cc追加して炊飯する。
- ②もやしはひげを取り、人参は千切りにし、長芋はすりおろす。小ねぎは小口切りにする。
- ③豚薄切り肉は一口大に切り、塩と酒を加えたお湯でさっと茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ④耐熱容器にもやしと人参を入れてラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。水気を切って粗熱を取り、めんつゆを加えてさっと和える。
- ⑤器に①の雑穀ご飯、③と④を盛り付け、長芋をかける。その上からAを合わせたタレをかけ、小ねぎと刻みのりを散らし、練りわさびを添える。

### Column

豚肉には糖質を体内で燃やしエネルギーへ変えるために必要なビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は水に溶けやすいため、成分が溶け出した茹で汁は、スープや味噌汁などに活用すると豚肉の栄養を効果的に摂取することができますよ。





## 和食に欠かせない日本の伝統野菜 ごぼう

ごぼうは、きんぴらや煮物など日本食に欠かせない野菜です。しかし、他国ではごぼうは薬用であり、食用として栽培してきたのは、長い間日本だけでした。最近ではアジア各国でも食べられるようになり、ヨーロッパでも新しい野菜として注目を集めています。

北海道のごぼう生産量は全国第3位です。ごぼうは土の中に1mほどの長い根を張るため、石や粘土の少ない、深い作土を必要とします。生育に適した土壌に限られるため、北海道では十勝やオホーツク地方に産地が集中しています。

### ■ごぼうの選び方

まっすぐでひげ根が少なく、ひび割れや傷のないものを選びましょう。太さの目安は直径2cmまで。すぎるものは「す」が入っている可能性があります。ごぼうは乾燥に弱いため、土が付いているものの方が水分を外に逃さずに、新鮮な状態が長く続きます。

### ■ごぼうの保存

ごぼうは、鮮度や香りが落ちやすいので、なるべく使う分だけを買うようにするのがポイントです。土付きのものは新聞紙に包んで風通しのよい涼しい所で保存しましょう。洗いごぼうはポリ袋などに密閉して冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

### ■ごぼうの健康パワー

ごぼうに含まれる食物繊維は、野菜の中でもトップクラス。水溶性と不溶性の食物繊維をバランス良く含んでいます。水溶性食物繊維「イヌリン」は、糖の吸収をゆるやかにし、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。また、余分なコレステロールを吸着して体外へ排出する働きがあり、糖尿病をはじめ、生活習慣病全般の予防に効果が期待できます。不溶性食物繊維「リグニン」は、腸のぜん動運動を活発にし、便通の改善に効果が期待できます。

### Column

ごぼうが黒く変色するのは、ポリフェノールの酸化が原因です。ポリフェノールは皮に多く含まれています。ごぼうの香りや旨味も皮に含まれているので、泥や汚れはたわしなどでこすって洗い、包丁で表面をこそげ落とす程度にしましょう。



89  
kcal

たんぱく質  
0.9g

粒マスタードが決め手のカフェ風サラダ

## ごぼうの 粒マスタードサラダ

ごぼうの食感を楽しめるお箸が止まらなくなるサラダです。ごぼうは斜め薄切りにしてから細切りにすると、繊維が断たれて食べやすくなります。

### ●材料(2人分)

ごぼう……………60g  
人参……………20g  
┌ マヨネーズ……………大さじ1と1/3  
A 粒マスタード……………小さじ1  
└ 塩、こしょう……………少々  
パセリ(みじん切り)……………適量

### ●作り方

- ①ごぼうは皮をこそげ、千切りにし、10分ほど水にさらして水気を切る。人参は千切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、酢(分量外)を加えて①を茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ③ボウルに調味料Aを合わせて、②を和える。
- ④器に③を盛り付け、パセリを散らす。

やみつきになることまちがいない!

## ごぼうと人参の 唐揚げ

唐揚げは肉や魚ばかりではありません!サクサクな食感とカレーの香りが食欲をそそる、ごぼうと人参が主役の唐揚げはいかがですか?おかずやお酒のおつまみに、子供のおやつにもぴったりな一品です。

### ●材料(2人分)

ごぼう……………60g  
人参……………60g  
┌ 生姜(おろし)……………2g  
┌ にんにく(おろし)……………2g  
┌ 酒……………小さじ1  
┌ めんつゆ……………小さじ2/3  
┌ ごま油……………小さじ1/2  
A 顆粒中華だしの素……………小さじ1/2  
┌ 片栗粉……………大さじ1と1/3  
┌ カレー粉……………小さじ1  
┌ 油……………適量  
B パセリ……………適量



148  
kcal

たんぱく質  
1.2g

(ごぼうと人参の  
唐揚げのみ)

### ●作り方

- ①ごぼうは皮をこそげ、5cm幅に切って縦2~4つ割りにする。人参は5cm幅に切って4~6つ割りにする。
- ②ボウルに調味料Aを合わせて、①を10~20分漬け込む。
- ③②の野菜の汁気を切って、Bの粉類を全体にまぶす。
- ④余分な粉を落としてから、180℃の油でごぼうは3~5分、人参は2~3分揚げる。
- ⑤器に④を盛り付け、パセリを添える。

### Column

下味をしっかりつけることがおいしさのポイントです。お好みでごまや青のり、黒こしょうをふったり、レモン汁をかけて食べるのもおすすめです。



## やさしい甘さにほっこりします かぼちゃプリン

かぼちゃのおいしさと栄養がギュッと詰まった濃厚なプリンです。ほろ苦いカラメルソースが、かぼちゃの甘味を引き立てます。



140  
kcal

たんぱく質  
4.5g

(1個)

### ●材料(4個分)

かぼちゃ ……皮・種を除いて80g  
卵 ……80g  
グラニュー糖 ……32g  
牛乳 ……160cc  
生クリーム ……20cc  
《カラメルソース》  
A グラニュー糖 ……大さじ1と1/3  
水 ……大さじ2  
熱湯 ……大さじ1

### ●作り方

- ①カラメルソースを作る。小鍋にAを入れて弱火にかけ、カラメル色になるまで加熱する。火を止め、熱湯を加えて混ぜ、型に均等に注ぐ。
- ②かぼちゃは一口大に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジでやわらかくなるまで3～4分加熱する。熱いうちに粗くつぶし、裏濾しする。
- ③卵をボウルに割りほぐし、グラニュー糖を加えて混ぜる。温めた牛乳と生クリームを少しずつ加える。
- ④②に③を少しずつ加え、よく混ぜ合わせてから濾し、①の型に流し入れる。
- ⑤④をバットに並べて、型の高さの半分くらいまで熱湯(分量外)を注ぎ、160℃のオーブンで20～30分蒸し焼きにする。粗熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑥⑤の型の内側にそっとナイフを当てて一周させ、皿に裏返して取り出す。

Column

プリン液が冷たいと分離の原因となり、かぼちゃが沈殿してしまいます。牛乳と生クリームは、鍋のふちに小さな泡がフツフツ出るまで温めてから混ぜ合わせましょう。



## お月見にぴったりな和菓子レシピ うさぎまんじゅう

ほんのり甘い生地にこしあんを包んだ和菓子の定番、蒸しまんじゅう。うさぎに見立てた目や耳をつけると、思わず笑みがこぼれるかわいさです。少ない材料でできるので、ぜひ挑戦してみてください!



123  
kcal

たんぱく質  
4.1g

(1個)

### ●材料(5個分)

こしあん ……125g  
卵黄 ……20g  
砂糖 ……38g  
重曹 ……1g  
水 ……小さじ1  
小麦粉 ……55g  
食紅 ……適量

### ●作り方

- ①こしあんは5等分にし、丸めておく。
- ②卵黄、砂糖を白っぽくなるまで泡立てる。
- ③重曹を水に溶かし、②に加えて混ぜる。ふるった小麦粉も加え、練りすぎないようにまとめる。
- ④③の生地を5等分にし、打ち粉(分量外)をして手のひらに丸くのぼして広げる。①のこしあんを1個ずつ包み、閉じ目を下にして形を整える。
- ⑤クッキングシートを敷いた蒸し器に④を入れ、霧吹きをして約10分蒸す。蒸し上がった後、うちわで表面のつやを出す。
- ⑥金串などを熱して⑤にうさぎの耳を焼きつけ、水で溶いた食紅で目を描く。

Column

子供からお年寄りまで喜ばれる麻生定番の和菓子です。毎年多くの患者さまから「かわいくて食べるのがもったいない」とコメントをいただきます。



## 材料はたった3つ！ 簡単だけど本格的な味わい とろける生チョコ

子供から大人まで喜ばれる本格的なスイーツ  
レシピをご紹介します。口の中に入れると  
ふわっととろける生チョコは、普段のおやつ  
に、バレンタインや贈り物にもおすすめです。  
ぜひ作ってみてください！



- 材料(8人分)
- ミルクチョコレート……………100g
  - 生クリーム……………100cc
  - ココア……………16g

- 作り方
- ①ミルクチョコレートは細かく刻む。ボウルに入れ、湯煎にかけて溶かしておく。
  - ②鍋に生クリームを入れて温め、①に加える。ミルクチョコレートが溶けてクリーム状になるまで混ぜ合わせる。
  - ③型(ケーキ型や保存容器など)にラップを敷く。②を流し入れ、底を軽くたたいて空気を抜き、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。
  - ④ラップごと型から取り出す。お好みの大きさに切り分け、ココアをまぶす。

*Column*

ミルクチョコレートが冷たすぎると溶けづらくなるので、常温に戻しておきましょう。生クリームの温度が高すぎると、分離の原因になってしまいます。生クリームは沸騰寸前の温度で使用しましょう。

### 調理法別インデックス



- 《ご飯類》
- ピビンバ風そぼろ丼……………4
  - 生姜と油揚げの炊き込みご飯……………10
  - 豚しゃぶとろろ丼……………12



- 《麺類》
- ブロッコリーのペペロンチーノ……………9



- 《汁物》
- 和風ミネストローネ……………11



- 《煮物》
- インド煮……………6



- 《焼き物》
- ポークソテー・レモンソース……………3



- 《揚げ物》
- 鮭しんじょうの天ぷら……………2
  - とり天……………5
  - ごぼうと人参の唐揚げ……………14



- 《サラダ・和え物》
- そぼろ納豆……………7
  - かんぴょうのごま酢和え……………8
  - ごぼうの粒マスタードサラダ……………13



- 《お菓子》
- かぼちゃプリン……………15
  - うさぎまんじゅう……………16
  - とろける生チョコ……………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9号、今回もお楽しみ  
いただけたでしょうか。レシピの書き方や  
食器選び、食欲がわくような盛り付けや  
写真の撮り方…麻生の想いを届けたい  
一心で試行錯誤を重ねて完成したこの  
一冊が、皆さまの「おいしい」笑顔に繋が  
りましたら幸いです。

これからも皆さまの心と身体に栄養を  
お届けできるよう、真心を込めて食事作  
りに励んでまいります。



発行日 2022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ています。  
※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。