



耳鼻咽喉科 麻生

おいしい!  
ヘルシー!

# 麻生 スマイルキッチン😊



発行日 2026年4月1日

社会医療法人 耳鼻咽喉科麻生 URL <https://www.jibiazabu.or.jp>

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

◆ 耳鼻咽喉科 麻生北見病院  
〒090-0836 北見市東三輪2丁目54-8 TEL:0157(23)4133

企画・編集・制作 武田絵里(管理栄養士)、田中優里(管理栄養士)

協力 株式会社みんなのことば舎

※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、病院で提供している献立を家庭用・人数分に合わせてアレンジしたものです。

おもてなしの心で、「おいしい」の一步先へ

Vol.3

2026 APRIL

## ご挨拶

### 食卓でつなぐ、「おいしい」の先にある小さな感動

食卓は、心と身体をそっと結ぶ大切な場所です。ひと皿に込めた想いは、笑顔と小さな幸せを運びます。

私たち麻生栄養科は、心と身体にやさしい食事を通して、食べる人の笑顔と元気を支えたいと願ってきました。病院食だからこそ、まごころを込めて、「また食べたい」「家でも作ってみたい」と思っていただけ、日常に寄り添うおいしさを追求しています。

その想いをより多くの皆さまにお届けしたいと、レシピ冊子の発行を続けて今年で13年目を迎えました。「麻生スマイルキッチン」として生まれ変わってから第3号となる本冊子も、皆さまの日々の食卓や大切な方を想う時間に、そっと寄り添えましたら幸いです。

心をつなぐひととき、食卓にぬくもりが灯り、会話の花と小さな感動が咲きますように。

麻生栄養科一同

## 目次

人参ピラフ	2	鶏肉とさつま芋のおろし和え	10
高野豆腐の和風麻婆丼	3	たけのこポロネーゼ	11
鶏肉の香りごま焼き	5	かぼちゃ錦	12
鯖の韓国風煮	6	白菜とりんごのサラダ	13
豚肉のねぎじゃこ焼き	7	ほうれん草の梅納豆和え	
切干大根カレー煮	8	ブロッコリーの変わりごま和え	14
れんこんのり塩きんぴら	9	ちしゃなます風サラダ	

### 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。
- 栄養価は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。
- 基本的に、酢は米酢、めんつゆは3倍濃縮をお使いください。



## 人参ピラフ

炊飯器で作る、オレンジ色が鮮やかなピラフです。人参の栄養をたっぷり摂ることができますよ。シーフード以外にも、好きな具材を加えてアレンジするのもおすすめです。

### 材料(2人分)

- ・米……………1合
- ・人参……………70g
- ・シーフードミックス……………60g
- 鶏ガラスープ……………160cc
- 白ワイン……………小さじ1
- A コンソメ……………小さじ1
- 塩、こしょう……………少々
- バター……………6g
- ローリエ……………適量
- ・黒こしょう……………少々
- ・パセリ……………適量

### 作り方

- ① 米はといで水気を切っておく。
- ② 人参はすりおろす。
- ③ 炊飯器に①とAを入れ、軽く混ぜてなじませる。②とシーフードミックスを加えて炊く。
- ④ 炊き上がったらローリエを取り出し、さっくりと全体を混ぜる。器に盛り付け、黒こしょうとみじん切りにしたパセリを散らす。



### 栄養Info

1人分の 栄養価
エネルギー 322kcal
たんぱく質 10.1g
脂質 3.9g
食物繊維 1.4g
塩分 1.4g



# 高野豆腐の和風麻婆丼

高野豆腐は日本の伝統食材でありながら、現代の健康志向にもぴったりのスーパーフード。身近な野菜と一緒に丼にすれば、栄養たっぷりでご飯も満点です。

## 材料(2人分)

- ・米……………1合
- ・お好みの雑穀……………15g
- ・高野豆腐……………18g
- ・片栗粉(a)……………小さじ2
- ・油……………適量
- ・大根……………60g
- ・小松菜……………40g
- ・しめじ……………20g
- ・豚ひき肉……………60g
- ・生姜……………4g
- ・にんにく……………1g
- ・玉ねぎ……………40g
- ・干しいたけ……………3g
- ・赤唐辛子(輪切り)……………適量
- ・ごま油……………小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/2
- 甜麵醬……………小さじ1
- オイスターソース……………小さじ1/3
- 醤油……………大さじ1/2
- 酒……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/3
- ・だし汁……………80cc
- ・干しいたけの戻し汁……………40cc
- ・片栗粉(b)……………小さじ1
- ・水……………適量
- ・糸唐辛子……………適量

## Column

高野豆腐には「レジスタントたんぱく質」という、少し特別なたんぱく質が含まれています。このたんぱく質の特徴は、体の中で消化されにくく、腸まで届いて食物繊維に似た動きをすること。腸の中で余分なコレステロールや脂肪の吸収を抑えたり、血糖値の上昇をゆるやかにするなど、うれしい効果があります。

高野豆腐は特有の「圧縮」「凍結」「低温熟成」といった製造工程によってたんぱく質の構造が変化し、豆腐の時よりレジスタントたんぱく質の量が増えることがわかっています。

昔ながらの知恵が詰まった高野豆腐。毎日の食事に、無理なく取り入れてみませんか？

## 作り方

- ① 米をとぎ、1合の水加減にする。お好みの雑穀を加え、必要に応じて水を追加して炊く。
- ② 生姜、にんにく、玉ねぎ、水で戻した干しいたけは、みじん切りにする。大根はいちょう切り、小松菜は4cmの長さに切る。しめじはほぐす。
- ③ 高野豆腐はぬるま湯で戻す。水気をよくしぼり、8等分に切る。両面に片栗粉(a)をまぶし、余分な粉は、はたいて落とす。
- ④ フライパンに多めの油をひき、中火で高野豆腐を揚げ焼きする。
- ⑤ 別のフライパンにごま油をひき、生姜、にんにく、赤唐辛子を炒める。香りが出たら、玉ねぎ、干しいたけ、豚ひき肉を加えて炒め合わせる。
- ⑥ ⑤に大根、しめじを加えてさらに炒め、A、だし汁、干しいたけの戻し汁を加える。蓋をして野菜に火が通ったら、小松菜、高野豆腐を加えて弱火で3〜4分煮合わせる。
- ⑦ ⑥に水溶き片栗粉(b)でとろみをつける。
- ⑧ 器に①の雑穀ご飯を盛り付け、⑦をかける。糸唐辛子を上に飾る。



## 栄養Info

1人分の栄養価

- たんぱく質 17.0g
- エネルギー 491kcal
- 食物繊維 3.5g
- 脂質 14.3g
- 塩分 1.5g

健康効果  
その①

「骨粗しょう症予防」

高野豆腐に多く含まれている大豆イソフラボン、女性ホルモン「エストロゲン」と似た働きで骨からカルシウムが流出するのを防ぎ、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

さらにカルシウムや鉄分も豊富に含まれ、イソフラボンとの相乗効果で丈夫な骨作りをサポートします。

健康効果  
その②

「フレイル予防」

年齢を重ね、筋力や栄養が不足して身体が少しずつ弱りやすくなる状態を「フレイル」といいます。

フレイルの予防にはバランスのよい食事が重要で、特に筋肉を作るためにはたんぱく質が必要です。高野豆腐は脂質が少なく、良質なたんぱく質を豊富に含むため、筋肉の健康維持に役立ちます。

## 栄養Info

1人分の  
栄養価

エネルギー  
194kcal

たんぱく質  
13.0g

脂質  
14.3g

食物繊維  
0.7g

塩分  
0.5g



## 鶏肉の香りごま焼き

ごま入りの香味だれをたっぷりかけた、香ばしさが際立つ主役メニュー。ごまや山椒、香味野菜の風味が、味にメリハリをつけ、少ない塩分でも物足りないさを感じさせない一皿です。

### 材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮付き).....70g×2切れ
- 酒.....小さじ1
- 黒こしょう.....少々
- 長ねぎ.....8g
- 青しそ.....1枚
- 生姜.....4g
- にんにく.....1g
- 白すりごま.....小さじ2
- 白ねりごま.....小さじ1
- 醤油.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1/3
- 酒.....小さじ1
- 酢.....小さじ1
- ごま油.....小さじ2/3
- 山椒粉.....適量

☆リーフレタス、人参、ミニトマトなど  
お好みの添え野菜

### 作り方

- 鶏もも肉は両面に酒と黒こしょうをふっておく。
- 長ねぎ、青しそはみじん切り、生姜とにんにくはすりおろす。
- ②とAをよく混ぜ合わせて、たれを作る。
- ①の鶏肉を200℃のオーブンで15～20分焼き、火が通ったら一度取り出して食べやすい大きさに切る。③のたれをかけて、表面に焼き色がつくまでさらに焼く。
- 器に④を盛り付け、お好みの野菜を添える。



## 鯖の韓国風煮

定番の煮魚に韓国風のアクセントを加えて、マンネリ知らずの食卓に。ピリ辛の味付けでご飯が進むこと間違いなし！仕上げに白髪ねぎとごまを添えれば、見た目も味も本格的になります。

### 材料(2人分)

- 鯖切り身.....60g×2切れ
- ニラ.....10g
- 生姜.....4g
- にんにく.....2g
- 鶏ガラスープ.....70cc
- 醤油.....大さじ1/2
- 酒.....大さじ1/2
- 砂糖.....大さじ1/2
- みりん.....小さじ1/3
- コチュジャン.....小さじ1/2
- 長ねぎ.....10g
- 白ごま.....1g

### 作り方

- ニラは2～3cmの長さに切る。長ねぎは白髪ねぎにし、水にさらしておく。生姜とにんにくはすりおろす。
- 鍋にAを入れて火にかける。煮立ったら、皮を上にした鯖、生姜、にんにくを入れ、時々鯖に煮汁をかけながら煮る。
- 鯖に火が通り、汁気が少なくなるまで煮る。ニラを加えて、しんなりしたら火を止める。
- 器に③を盛り付け、白髪ねぎを添え、白ごまをふる。



## 栄養Info

1人分の  
栄養価

エネルギー  
157kcal

たんぱく質  
13.4g

脂質  
10.5g

食物繊維  
0.4g

塩分  
1.0g

## 栄養Info

1人分の  
栄養価

エネルギー  
194kcal

たんぱく質  
12.5g

脂質  
15.6g

食物繊維  
0.4g

塩分  
0.6g



## 豚肉のねぎじゃこ焼き

香ばしさと旨味がぎゅっと詰まった、巻いて焼くだけの絶品おかず。噛むほどに素材の味がじんわり広がり、印象に残る味わいです。

### 材料(2人分)

- 豚肩ロース肉(スライス)…20g×6枚
- A | 塩、黒こしょう……………少々
- 酒……………小さじ1
- 油……………適量
- 長ねぎ……………30g
- しらす干し……………10g
- かつおぶし……………2g
- ごま油……………小さじ1

☆トマト、ブロッコリーなど  
お好みの添え野菜

### 作り方

- 豚肩ロース肉は、Aで下味をつける。
- 長ねぎは粗みじん切りにする。
- ②としらす干し、かつおぶし、ごま油を混ぜ合わせる。
- ①の豚肉を広げ、③の2/3量を6等分して1枚ずつのせて巻く。
- フライパンに油をひき、巻き終わりを下にして並べる。焼き色がついたら、転がしながら全体を焼く。
- 器に⑤を盛り付ける。残りの③をかけ、お好みの野菜を添える。



## 切干大根カレー煮

和の定番食材「切干大根」をカレー風味にアレンジしました。ベーコンやあさりの旨味が変わり、コクのある味わいに。食物繊維も豊富で栄養バランスの優れた一品です。

### 材料(2人分)

- 切干大根……………14g
- 玉ねぎ……………20g
- 人参……………20g
- ベーコン……………10g
- しめじ……………25g
- あさり水煮缶……………20g
- 生姜……………2g
- にんにく……………1g
- 油……………適量
- だし汁……………90cc
- 酒……………小さじ1
- A | 砂糖……………小さじ1/3
- 醤油……………小さじ1
- ケチャップ……………大さじ1/2
- カレールウ……………5g
- グリーンピース……………4g

### 作り方

- 切干大根は水で戻して、水気を切っておく。玉ねぎは薄切りにし、人参とベーコンは千切り、しめじはほぐす。生姜、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋に油をひき、生姜、にんにくを入れ弱火にかける。香りが出たら中火にし、玉ねぎ、人参、ベーコン、しめじを加えて炒める。
- ②に切干大根とあさり、Aを加えて5分ほど煮る。
- ③にケチャップとカレールウを加えて溶かし、全体がしんなりして汁気が少なくなるまで煮る。
- 器に④を盛り付け、茹でたグリーンピースを散らす。



## 栄養Info

1人分の  
栄養価

エネルギー  
97kcal

たんぱく質  
3.0g

脂質  
5.0g

食物繊維  
2.8g

塩分  
1.0g

## 栄養Info

1人分の  
栄養価

エネルギー  
111kcal

たんぱく質  
2.9g

脂質  
8.3g

食物繊維  
1.0g

塩分  
0.7g



## れんこんのり塩きんぴら

「あと一口」が止まらないおいしさ！ れんこんの歯ごたえとふわっと広がる青のりの香りが楽しめ、シンプルながら奥深い味わいのきんぴらです。

### 材料(2人分)

- れんこん水煮……………80g
- 豚ばら肉(スライス)……………30g
- 油……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1/2
- 酒……………小さじ1
- 薄口醤油……………小さじ1/3
- A 昆布茶、塩、黒こしょう……………少々
- 赤唐辛子(輪切り)……………適量
- 青のり……………適量

### 作り方

- れんこんは輪切り、豚ばら肉は短冊切りにする。
- フライパンに油とごま油をひき、豚肉を炒める。豚肉に焼き色がついたら、れんこんを加える。
- ②に酒をふり入れ、Aを加えて炒め合わせる。
- 火を止めて青のりを加え、全体をさっと和える。



## 鶏肉とさつま芋のおろし和え

ホクホクのさつま芋とジューシーな鶏肉を、大根おろしとぼん酢醤油で和えました。揚げ物ながら重たさを感じさせず、和風の味わいでさっぱり食べられます。

### 材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮付き)……………15g×4切れ
- 醤油……………小さじ2/3
- A 酒……………小さじ1/2
- 生姜(すりおろし)……………2g
- 片栗粉……………大さじ1
- さつま芋……………100g
- 油……………適量
- 大根……………60g
- ぼん酢醤油……………大さじ1強
- みつば……………適量

### 作り方

- 鶏もも肉にAで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- さつま芋は皮付きのまま乱切りにし、水にさらす。
- 大根はすりおろして軽く水気を切る。
- 160～170℃の揚げ油で①と②を揚げる。
- ④の油をよく切り、ボウルに入れる。大根おろしとぼん酢醤油を加えて和える。
- 器に⑤を盛り付け、刻んだみつばを添える。



## 栄養Info

1人分の  
栄養価

エネルギー  
223kcal

たんぱく質  
6.4g

脂質  
12.4g

食物繊維  
1.5g

塩分  
1.2g

## 栄養Info

1人分の  
栄養価

エネルギー  
113kcal

たんぱく質  
5.0g

脂質  
7.5g

食物繊維  
2.1g

塩分  
0.6g



## かぼちゃ錦

ホクホクのかぼちゃに、エビ、玉ねぎ、グリーンピースの彩りよいあんをたっぷりかけた、優しい甘さが魅力的な副菜。かぼちゃは抗酸化作用の高いビタミンA、C、Eが豊富で、体にもうれしい秋の味覚です。

### 材料(2人分)

- ・かぼちゃ……………160g
- | 水…適量(かぼちゃが浸るくらい)
- A | 砂糖……………小さじ2
- | 醤油……………小さじ2/3
- ・むきエビ……………20g
- ・酒……………小さじ1/2
- ・玉ねぎ……………30g
- | だし汁……………80cc
- B | 塩……………少々
- | 顆粒コンソメ……………小さじ2/3
- ・片栗粉、水……………適量
- ・グリーンピース……………6g

### 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、玉ねぎは縦半分に切ってスライスにする。
- ② むきエビは水気を切って、背わたのあるものは取り除き、酒をふっておく。
- ③ 鍋にかぼちゃとAを入れて、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 別の鍋に玉ねぎとBを入れて、玉ねぎを煮る。
- ⑤ ④に②を加えて火を通し、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に③を盛り付け、⑤をかける。茹でたグリーンピースを散らす。



## 栄養Info

1人分の  
栄養価

エネルギー  
103kcal

たんぱく質  
4.3g

脂質  
0.4g

食物繊維  
3.3g

塩分  
1.1g



## たけのこボロネーゼ

和食や中華に使われることが多いたけのこをイタリアンに仕上げた、春の食卓におすすめな一品です。香ばしくソテーしたたけのこにボロネーゼソースが相性抜群！

### 材料(2人分)

- ・たけのこ水煮……………100g
- ・にんにく……………1g
- ・玉ねぎ……………30g
- ・豚ひき肉……………30g
- ・オリーブオイル……………小さじ2
- ・塩、こしょう……………少々
- | ホールトマト缶(缶汁含む)…15g
- | ケチャップ……………大さじ1
- | 顆粒コンソメ……………小さじ1/3
- A | 赤ワイン……………小さじ1
- | 鶏ガラスープ……………20cc
- | 黒こしょう、ナツメグ粉……………少々
- | 砂糖……………小さじ1/2
- ・バター……………2g
- ・パセリ……………適量

### 作り方

- ① たけのこは根元と穂先に分ける。根元はいちょう切りにし、穂先はくし切りにする。にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくをそれぞれ半量ずつ入れて炒め、香りが出たらたけのこも加えて炒める。塩、こしょうで味を調える。
- ③ 別のフライパンに残りのオリーブオイルとにんにくを入れて炒め、香りが出たら玉ねぎも加えて炒める。
- ④ ③に豚ひき肉を加えて炒め合わせる。豚ひき肉に火が通ったら、Aを加えて5～10分煮る。バターを加えて火を止める。
- ⑤ 器に②を盛り付け、④をかけて、みじん切りにしたパセリを散らす。

## 白菜とりんごのサラダ

白菜のシャキシャキ食感とりんごの甘味が絶妙

1人分の栄養価  
たんぱく質 0.3g 食物繊維 0.8g  
エネルギー 43kcal 脂質 3.0g 塩分 0.4g



### 材料(2人分)

・白菜……………80g  
・塩……………少々  
・水菜……………4g  
・りんご……………30g  
A 酢……………小さじ1と1/2  
油……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1/3  
塩、黒こしょう……………少々

### 作り方

- 1 白菜は4cmの長さの細切りにする。塩を軽くもみ込んで5分ほどおき、しんなりしたら水気を切る。水菜は3cmに切り、りんごは皮付きのままいちょう切りにする。
- 2 ①とAを和える。

## ほうれん草の梅納豆和え

栄養満点！梅干しの酸味がアクセント

1人分の栄養価  
たんぱく質 5.4g 食物繊維 2.6g  
エネルギー 60kcal 脂質 2.7g 塩分 0.7g



### 材料(2人分)

・ほうれん草……………80g  
・梅干し……………10g  
・ひきわり納豆……………40g  
A めんつゆ……………小さじ1  
醤油……………小さじ1/3  
だし汁……………小さじ1/2  
練りわさび……………少々  
ごま油……………少々  
・かつおぶし……………2g  
・刻みのり……………適量

### 作り方

- 1 ほうれん草は茹でて冷水にさらし、水気をしぼって4cmの長さに切る。
- 2 梅干しは種を取り除き、たたいておく。
- 3 ひきわり納豆と、混ぜ合わせたAを和える。
- 4 ①②③とかつおぶしを合わせて、さっと和える。
- 5 器に④を盛り付け、刻みのりを散らす。

## ブロッコリーの変わりごま和え

いつもとはひと味違うごま和えです

1人分の栄養価  
たんぱく質 4.2g 食物繊維 2.6g  
エネルギー 45kcal 脂質 1.9g 塩分 0.4g



### 材料(2人分)

・ブロッコリー……………90g  
・カッターチーズ……………20g  
A だし汁……………小さじ1  
薄口醤油……………小さじ2/3  
白すりごま……………小さじ1と1/2  
砂糖……………小さじ2/3  
・人参……………適量

### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に切り分け、茹でて水気を切る。
- 2 カッターチーズとAを混ぜ合わせる。
- 3 ①と②を和える。
- 4 器に③を盛り付け、千切りにした人参を飾る。

## ちしゃなます風サラダ

山口県の郷土料理をサラダで再現！

1人分の栄養価  
たんぱく質 2.5g 食物繊維 1.0g  
エネルギー 48kcal 脂質 1.3g 塩分 0.8g



### 材料(2人分)

・サニーレタス……………20g  
・レタス……………20g  
・乾燥わかめ……………1.5g  
・しらす干し……………12g  
・ごま油……………小さじ1/2  
A 西京みそ……………小さじ2と1/3  
砂糖……………小さじ2  
酢……………小さじ2と1/2

### 作り方

- 1 サニーレタス、レタスは食べやすい大きさにちぎる。乾燥わかめは水で戻して水気を切っておく。
- 2 しらす干しはごま油をひいたフライパンで炒める。
- 3 ①②とAを和える。