



耳鼻咽喉科 麻生

発行日 2025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。

おいしい!
ヘルシー!

麻生

スマイルキッチン😊



おもてなしの心で、「おいしい」の一步先へ

Vol.2
2025 APRIL

ご挨拶

「からだにいい」を美味しく。「おいしい」をより美味しく。

“病院食は一般的においしくないもの”という根強いイメージがありました。最近では温かくておいしい食事が当たり前になってきました。

病院の食事は、治療や健康管理の一環として重要な役割を担います。栄養バランスがよい食事であることが大前提ですが、どんなに栄養面が優れていても、食べてもらえなければその効果を発揮することができません。

私たち麻生栄養科では開院当初より、おいしさ、楽しさといった心の栄養も同じくらいに重要だと考え、“当たり前においしい病院食作り”に向き合ってきました。これからは食べる人の健康を支え、笑顔につながるおいしさを追求し続けます。

そのような想いで作成した「麻生スマイルキッチン第2号」。皆さまの健康で心豊かな食生活作りのお力になれることを願っています。

麻生栄養科一同

目次

ツナとなめたけの炊き込みご飯	2	かぼちゃそぼろ焼き	9
大豆と根菜の和風チリコンカン	3	高野豆腐のはさみ煮	10
鱈の岩のりあんかけ	5	じゃが芋のみそバター炒め	11
チキンソテー ～えのきの和風ねぎだれ～	6	洋風ひじき	12
豚肉ニラピカタ	7	切干大根のごまサラダ	13
チンゲン菜と肉団子の煮物	8	きゅうりの梅和え	
		たたき長芋なめこ和え	14
		ほうれん草の粒マスタード和え	

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。



ツナとなめたけの炊き込みご飯

ご飯が進むなめたけにツナを組み合わせた、満足感のある炊き込みご飯です。手軽にできるのでぜひお試しください。

材料(2人分)

- ・ 米……………1合
- ・ ツナ缶……………50g
- ・ なめたけ……………40g
- ・ 生姜……………6g
- 酒……………小さじ1
- A 薄口醤油……………小さじ2/3
- 塩……………少々
- ・ 絹さや……………適量
- ・ 刻みのり……………適量

作り方

- 1 米はといで水気を切っておく。
- 2 生姜と茹でた絹さやは千切りにする。
- 3 炊飯器に①とAを入れ、1合の水加減にする。軽く汁気を切ったツナ、なめたけ、生姜を入れて炊く。
- 4 炊き上がったら器に盛り付け、絹さやと刻みのりを散らす。



栄養Info

1人分の 栄養価
エネルギー 353kcal
たんぱく質 10.3g
脂質 6.7g
食物繊維 1.6g
塩分 1.4g



大豆と根菜の和風チリコンカン

野菜や肉の旨味を合わせることで、少ない塩分でも物足りなさを感じません。1日に必要な食物繊維の1/3量を摂ることができ、高血圧の予防にもおすすめのレシピです。

材料(2人分)

- ・米……………1合
- ・豚もも肉(スライス)……………50g
- ・豚ひき肉……………40g
- ・クミンパウダー……………少々
- ・生姜……………3g
- ・にんにく……………1g
- ・玉ねぎ……………80g
- ・人参……………25g
- ・ごぼう……………25g
- ・たけのこ水煮……………25g
- ・れんこん水煮……………25g
- ・大豆水煮……………50g
- ・雑穀ミックス……………12g
- ・油……………適量
- ・ホールトマト缶(缶汁含む)…160g
- ・鶏ガラスープ……………60cc
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1/4
- ・チリパウダー……………適量
- A ケチャップ……………小さじ1と2/3
- ・八丁みそ……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1/3
- ・ローリエ……………適量
- ・昆布茶、塩、こしょう……………少々
- ・七味唐辛子……………適量
- ・茹で卵……………1個
- ・みつば……………適量
- ・糸唐辛子……………適量

作り方

- ① 米をとぎ、1合の水加減で炊く。
- ② 豚もも肉は1cm四方に切り、クミンパウダーを軽くまぶしておく。生姜、にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。人参、ごぼう、たけのこは1cmの角切りにし、れんこんはいちょう切りにする。
- ③ 油をひいた鍋で、生姜、にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎも加えて炒める。
- ④ ③に豚もも肉と豚ひき肉を加えて炒め合わせる。肉に火が通ったら、人参、ごぼう、たけのこ、れんこんを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に大豆、雑穀ミックスを加えて炒め合わせ、つぶしたホールトマト、鶏ガラスープを入れる。A、ローリエを加えて雑穀ミックスの芯がなくなるまで煮込む。
- ⑥ ⑤に昆布茶、塩、こしょう、七味唐辛子を加えて味を調える。
- ⑦ 器にご飯を盛り付け、⑥をかける。スライスした茹で卵と刻んだみつば、糸唐辛子を上に飾る。



栄養Info

1人分の栄養価

エネルギー 537kcal

たんぱく質 23.4g

食物繊維 6.7g

脂質 15.5g

塩分 1.4g

高血圧予防ポイント その①

「減塩」

高血圧は日本で最も多い患者数を有する生活習慣病です。血圧が高くても自覚症状がないことが多く、そのまま放置していると、血管は圧力によって傷つきやすくなり、動脈硬化が進みます。その結果、脳卒中や心臓病などの病気の危険性を高めてしまいます。

高血圧の一番の要因として考えられているのは、塩分の摂りすぎです。塩分を摂りすぎると、体内のナトリウムと水分を調整するために血液量が増え、血圧が上がります。そのため、高血圧の予防・改善には塩分を控えることが大切です。

高血圧予防ポイント その②

「3大ミネラル」と「食物繊維」

塩分量を減らすことと同時に、カリウム、カルシウム、マグネシウムの3大ミネラルと、食物繊維を十分に摂りましょう。

野菜や果物、豆類などに含まれるカリウムと食物繊維には、塩分を体外へ排出する働きがあります。乳製品に多く含まれるカルシウムと、魚介類や大豆製品などに含まれるマグネシウムが不足すると、高血圧を引き起こしやすくなるため、バランスよく摂取することが大切です。

※医療機関を受診されている方は、必ず担当の医師の指示に従ってください。

Column

麻生栄養科が目指すのは、食べて元気になる食事です。生活習慣病対策や免疫力アップなど、健康に関するテーマを設けた献立をヘルスケアメニューとして提供しています。

その中で誕生した「大豆と根菜の和風チリコンカン」は、ベル食品主催の「健康減塩レトルトプレゼン大会」に応募し、おかず部門で大賞を受賞した自慢のレシピです。

2018年2月5日から2022年3月までレトルト商品化され、ベル食品のオンラインショップと全道のスーパーで販売されました。



栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
141kcal

たんぱく質
11.0g

脂質
8.1g

食物繊維
0.1g

塩分
1.0g



鱈の岩のりあんかけ

淡泊な白身魚に磯の風味広がるあんをたっぷりとかけました。岩のりあんは、魚の他にも肉や豆腐、卵料理、炒飯にかけてもおおいしく食べられますよ。

材料(2人分)

- ・ 鱈切り身 …………… 60g×2切れ
- ・ 塩 …………… 少々
- ・ 酒 …………… 小さじ1
- ・ 生姜(汁) …………… 2g
- ・ 片栗粉(a) …………… 小さじ2
- ・ 油 …………… 適量
- | だし汁 …………… 70cc
- A 薄口醤油 …………… 小さじ1
- | みりん …………… 小さじ1/2
- ・ 岩のり …………… 適量
- ・ 片栗粉(b) …………… 小さじ1
- ・ 水 …………… 適量

☆みつば、れんこんなど
お好みの添え野菜

作り方

- ① 鱈は塩、酒、生姜汁をふってしばらくおき、余分な水分は拭き取る。
- ② ①に片栗粉(a)をまぶす。余分な粉は、はたいて落とす。
- ③ フライパンに多めの油をひき、中火で鱈の両面を揚げ焼きにする。
- ④ 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、岩のりをさっと混ぜる。水で溶いた片栗粉(b)を加えてゆるめのとろみをつける。
- ⑤ 器に③の鱈を盛り付ける。④のあんをかけ、お好みの野菜を添える。



チキンソテー～えのきの和風ねぎだれ～

えのき茸は一年中いつでも手に入る家計にやさしい食材です。ほのかな酸味と生姜の風味が効いたたれがチキンソテーによく合います。

材料(2人分)

- ・ 鶏もも肉(皮付き) …………… 70g×2切れ
- ・ 塩、こしょう …………… 少々
- ・ にんにく …………… 1g
- ・ 小麦粉 …………… 小さじ2
- ・ 油 …………… 適量
- ・ えのき茸 …………… 30g
- ・ 長ねぎ …………… 16g
- ・ 小ねぎ …………… 2g
- ・ 生姜 …………… 1g
- | 醤油 …………… 小さじ1と1/3
- A 酢 …………… 小さじ2
- | 砂糖 …………… 小さじ1

☆ブロッコリー、トマトなど
お好みの添え野菜

作り方

- ① えのき茸は3cmの長さに切り、長ねぎ、小ねぎは小口切りにする。にんにく、生姜はすりおろす。
- ② えのき茸を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2～3分加熱し、冷ましておく。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜる。②と長ねぎ、小ねぎ、生姜を加え、さっと混ぜ合わせてたれを作り、冷やしておく。
- ④ 鶏もも肉は両面に塩、こしょうをして、にんにくをもみ込み、小麦粉をまぶす。余分な粉は、はたいて落とす。
- ⑤ フライパンに油をひき、中火で鶏肉の両面を焼く。
- ⑥ 器に⑤の鶏肉を切って盛り付ける。③のたれをかけ、お好みの野菜を添える。



栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
190kcal

たんぱく質
12.6g

脂質
12.9g

食物繊維
0.9g

塩分
1.0g

栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
153kcal

たんぱく質
12.8g

脂質
9.7g

食物繊維
0.3g

塩分
0.7g



豚肉ニラピカタ

ニラの風味と卵のふんわりとした食感が特徴！
豚肉にしっかり味がついているので、ご飯が進む大満足の一皿です。

材料(2人分)

- ・豚もも肉……………50g×2枚
- A | 塩、こしょう……………少々
- | 醤油……………小さじ1
- ・小麦粉……………大さじ1
- ・卵……………30g
- ・ニラ……………16g
- ・ごま油……………適量

☆サラダ菜、ミニトマトなど
お好みの添え野菜

作り方

- ① 豚もも肉は、Aで下味をつける。
- ② ニラは小口切りにし、溶き卵に混ぜ、衣を作る。
- ③ ①の豚肉に小麦粉をまぶし、②の衣をからめる。
- ④ フライパンにごま油をひき、③の両面を焼く。
- ⑤ 器に④を切って盛り付け、お好みの野菜を添える。



チンゲン菜と肉団子の煮物

肉団子の旨味たっぷりの煮物は、千切りの生姜が味のアクセントです。
チンゲン菜を小松菜や白菜に変えてもおいしく食べられますよ。

材料(2人分)

- ・チンゲン菜……………120g
- | 豚ひき肉……………50g
- | 玉ねぎ(みじん切り)……………10g
- | 生姜(みじん切り)……………2g
- A | 卵……………4g
- | 片栗粉……………小さじ1/3
- | 塩……………少々
- | だし汁……………1/2カップ
- | 砂糖……………小さじ1/3
- B | みりん……………小さじ2/3
- | 醤油……………大さじ1/2
- ・生姜(飾り用・千切り)……………4g

作り方

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ② Aを練り混ぜ、4等分して丸く成形する。
- ③ 鍋にBを入れ、ひと煮立ちしたところで②を加える。
- ④ ③に火が通ったら、チンゲン菜の茎、葉の順に加えて煮る。
- ⑤ 器に④を盛り付け、飾り用の生姜をのせる。



栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
76kcal

たんぱく質
5.6g

脂質
4.6g

食物繊維
0.8g

塩分
1.0g

栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
139kcal

たんぱく質
4.5g

脂質
8.0g

食物繊維
2.3g

塩分
0.5g



かぼちゃそぼろ焼き

コクのあるそばろとホクホクのかぼちゃがベストマッチ！オーブンで焼くことで香ばしさがプラスされ、よりおいしく仕上がります。

材料(2人分)

- ・かぼちゃ……………130g
- ・合びき肉……………30g
- ・生姜(おろし)……………2g
- A 醤油……………小さじ1
- 酒……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ1/3
- 砂糖……………小さじ2/3
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・粉チーズ……………小さじ1

作り方

- ① かぼちゃは薄く食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。
- ② フライパンで合びき肉、生姜、Aを炒め合わせてそばろを作り、粗熱を取る。
- ③ ②にマヨネーズを加え混ぜ合わせる。
- ④ ①を耐熱容器に盛り付け、その上に③、粉チーズの順にかける。
- ⑤ 230℃のオーブンに④を入れ、約3分焼く。



高野豆腐のはさみ煮

高野豆腐はカルシウムや鉄分を豊富に含む和の伝統食材です。切り込みを入れて具材を詰めることで食べごたえのある一品が完成！だし汁がしみたやさしい味わいにほっこりします。

材料(2人分)

- ・高野豆腐……………1枚
- ・鱈すり身……………30g
- ・生姜(汁)……………1g
- ・酒……………少々
- ・桜エビ……………1g
- ・長ねぎ(みじん切り)……………6g
- だし汁……………1/2カップ
- 薄口醤油……………小さじ1
- A みりん……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/3
- 酒……………小さじ2/3

作り方

- ① 高野豆腐は水で戻して、水気を軽くしぼる。
- ② ボウルに鱈すり身、生姜、酒を入れて混ぜる。桜エビと長ねぎも加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ 高野豆腐を半分に分けてから、袋状に切り込みを入れ、②を詰める。
- ④ 鍋にAを入れ、ひと煮立ちしたところで③とお好みの添え野菜を加えて煮る。
- ⑤ 火が通ったら、高野豆腐を斜め半分に切り、器に盛り付ける。お好みの野菜を添える。

☆しいたけ、人参、いんげんなど
お好みの添え野菜

栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
77kcal

たんぱく質
7.8g

脂質
3.1g

食物繊維
0.3g

塩分
0.7g



栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
134kcal

たんぱく質
3.8g

脂質
6.4g

食物繊維
6.9g

塩分
0.5g



じゃが芋のみそバター炒め

ホクホクのじゃが芋にみそとバターがよくからみ、やみつきになるおいしさです。コクのある甘辛味は、ご飯との相性抜群！お箸がどんどん進みますよ。



材料(2人分)

- じゃが芋……………140g
- 豚ばら肉(スライス)……………20g
- スイートコーン缶……………20g
- 枝豆(茹で・さやなし)……………6g
- バター……………6g
- A 砂糖……………小さじ2/3
- みそ……………小さじ1と1/3
- みりん……………小さじ2/3
- 酒……………小さじ2
- 醤油……………小さじ1/3

作り方

- 1 じゃが芋は一口大に切る。豚ばら肉は1cmの幅に切る。
- 2 じゃが芋を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで約3分加熱する。
- 3 フライパンで豚肉を炒め、火が通ったら取り出す。※焼き油不要
- 4 ③のフライパンの余分な脂を拭き取り、②のじゃが芋、スイートコーン、バターを加え、焼き色がつくまで中火で加熱する。
- 5 ④に③の豚肉、枝豆、Aを加えて炒め合わせる。



洋風ひじき

和食の定番ひじきの煮物は、ベーコンと合わせて洋風にアレンジしました。ひじきには不足しがちな栄養がバランスよく含まれています。

材料(2人分)

- ひじき……………7g
- ごぼう……………20g
- れんこん水煮……………20g
- 人参……………10g
- ピーマン……………10g
- 赤パプリカ……………10g
- ベーコン……………20g
- オリーブオイル……………適量
- 鶏ガラスープ……………40cc
- A 顆粒コンソメ……………小さじ1/4
- 醤油……………小さじ1/2
- 黒こしょう……………少々

作り方

- 1 ひじきは水で戻して、水気をしっかり切っておく。ごぼうはささがきにし、れんこんはいちょう切り、人参は太めの千切り、ベーコンは1cmの幅に切る。ピーマン、赤パプリカは千切りにしてさっと茹でる。
- 2 鍋にオリーブオイルをひき、ひじきを炒める。ひじきに油が回ったら、ごぼう、れんこん、人参、ベーコンを加えて炒め合わせる。
- 3 ②に鶏ガラスープとAを加えて、弱火で汁気が少なくなるまで煮る。火を止め、ピーマンと赤パプリカを混ぜ合わせ、黒こしょうで味を調える。



栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
83kcal

たんぱく質
2.4g

脂質
6.0g

食物繊維
2.6g

塩分
0.7g

切干大根のごまサラダ

栄養満点でおかわり必至のサラダです

1人分の栄養価
たんぱく質 1.5g 食物繊維 2.1g
エネルギー 98kcal 脂質 7.8g 塩分 0.2g



材料(2人分)

- 切干大根……………14g
- 小松菜……………24g
- 人参……………10g
- マヨネーズ……………大さじ1と1/3
- 白すりごま……………小さじ2
- 醤油……………少々
- 砂糖……………少々
- 顆粒だしの素……………少々
- こしょう……………少々
- 白ごま……………適量

作り方

- 切干大根は水で戻して、水気を切っておく。
- 小松菜は茹でて冷水にさらし、水気をしぼって4cmの長さに切る。
- 人参は千切りにして塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ①②③とAを混ぜ合わせる。
- 器に④を盛り付け、白ごまを散らす。

きゅうりの梅和え

きゅうりと梅は相性抜群!

1人分の栄養価
たんぱく質 1.1g 食物繊維 0.6g
エネルギー 11kcal 脂質 0g 塩分 0.5g



材料(2人分)

- きゅうり……………80g
- 塩……………少々
- 梅干し……………8g
- 長ねぎ……………4g
- 薄口醤油……………少々
- かつおぶし……………0.6g
- かつおぶし(飾り用)……………適量

作り方

- きゅうりは小口切りにし、軽く塩もみする。
- 梅干しは種を抜いて刻み、長ねぎは粗みじん切りにする。
- ①②と薄口醤油、かつおぶしを和える。
- 器に③を盛り付け、飾り用のかつおぶしをのせる。

たたき長芋なめこ和え

箸休めにもぴったりの一品です

1人分の栄養価
たんぱく質 1.5g 食物繊維 1.0g
エネルギー 41kcal 脂質 0.7g 塩分 0.2g



材料(2人分)

- 長芋……………100g
- なめこ……………30g
- A | めんつゆ……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1/3
- 刻みのり……………適量

作り方

- 長芋は皮をむいてポリ袋に入れ、上から麺棒などでたたいて、一口大にする。
- なめこはさっと茹で、ザルに上げて流水でぬめりを取る。水気を切ってAで和え、15分ほど浸しておく。
- ①②を混ぜ合わせる。器に盛り付け、刻みのりを散らす。

ほうれん草の粒マスタード和え

粒マスタードの風味がアクセント!

1人分の栄養価
たんぱく質 2.7g 食物繊維 1.4g
エネルギー 41kcal 脂質 2.7g 塩分 0.5g



材料(2人分)

- ほうれん草……………90g
- 油揚げ……………10g
- 粒マスタード……………10g
- A | めんつゆ……………小さじ1
- だし汁……………小さじ1
- ラディッシュ……………適量

作り方

- 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。
- 油揚げはフライパンで、焼き色がつくまで焼き、太めの千切りにする。※焼き油不要
- ①②とAを和える。
- 器に③を盛り付け、千切りにしたラディッシュを飾る。