



福井県立病院の  
管理栄養士がオススメ!

# おウチで 簡単レシピ

～旬の食材編～



# おウチで 簡単レシピとは

福井県立病院広報誌 県民けんこうマガジン **コンパス**では、管理栄養士が旬の食材をピックアップして“おウチで簡単レシピ”を紹介しています。

このレシピ集はこれまでに発行したコンパス56号から66号で掲載したレシピをぎゅっとまとめました。

オススメのレシピの他にも当院の献立を紹介します。

皆様の健康づくりのため、ぜひご利用ください！

## 栄養管理室の紹介



### 栄養指導の充実と安全でおいしい治療食提供を目指して

栄養部門では管理栄養士が多職種協働で栄養管理・指導を実践。給食部門は食の安全管理に力を入れています。

#### 外来栄養食事指導の推進

糖尿病や腎臓病、がん、低栄養などの栄養食事指導を実施。近年では外来指導に力を入れており、がん医療センターでは管理栄養士が常駐しています。地域連携の患者さんには、当院受診日に合わせて栄養指導が可能です。



#### 多職種と連携した栄養管理活動

多職種と情報共有しながら栄養状態の低下を防ぎ、治療が最後まで行えるようサポートしています。退院時には切れ目のない栄養管理ができるよう、転院先に情報を提供し、退院前カンファレンスにも参加しています。



#### 給食管理チームで食の安全管理

厨房にはニュークックチルシステムを導入し、HACCP方式の衛生管理を実施。給食管理チームでは、委託業務管理を行うとともに、ノロウイルス対策ができる給食カートを開発するなど、食中毒などの事故防止に努めています。



旬の食材を使った

# レシピ紹介



なばな

P.5-6



たまご

P.7-8



わかめ

P.9-10



アジ

P.11-12



なす

P.13-14



豚肉

P.15-16



新米

P.17-18



さつまいも

P.19-20



フクラギ

P.21-22



まいたけ

P.23-24



ごぼう

P.25-26



# レシピの見方

## 旬の季節

## 食材名



## なばな

[rape blossoms]



ほんのり感じる  
苦みがおいしい  
食材です

油との相性も良く、レシピも多彩

春の味としてイメージされる「なばな」ですが、実は「菜の花」という特定の植物は存在せず、アブラナ科アブラナ属すべての花のことを指しています。そのうち「なばな」は食用の品種の一つで、ナタネ、かぶ、白菜、キャベツ、ブロッコリー、小松菜などたくさんの種類があります。

## 旬の食材の解説

## 献立名



●なばなとアサリのスパゲティ



●なばなの磯香浸し

## 材料

2人分を基本としています。

### 材料(2人分)

- ※1人分462kcal
- たんぱく質17.8g、糖質14.0g、
- エネルギー12.9g、塩分3.2g
- アサリ(殻あり) 200g
- なばな 100g
- スパゲティ 160g
- んにく 1かけ
- 赤唐辛子(好み) 1/2本
- 表塩 ふたつまみ
- コンソメ 適量
- オリーブオイル 大さじ2(下準備)

\*アサリは塩水程度の濃さの塩水につけて殻を開きをしておく

### 作り方

- ①なばなは洗って食べやすい大きさに切る。
- ②んにくはすり切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ③鍋にたっぷりの湯をわかし、スパゲティを表示のゆりゆで、ゆで上がり1分前に①のなばなを加えて一緒にゆでてザルにあげる。
- ④スパゲティをゆでるタイミングで、フライパンにオリーブオイルを②を加えて中火で熱する。香りが出てきたら、アサリを加えて炒めをする。
- ⑤④に③を加え、オリーブオイルが全体に絡まるよう手早く炒め合わせ、塩・コショウで味を調える。

### 材料(2人分)

- ※1人分32kcal
- たんぱく質2.9g、糖質0.3g、
- エネルギー5.6g、塩分0.4g
- なばな 150g
- だし汁 100g
- 【お湯+出しの煮でも可】
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- もみりのり 適量

### 作り方

- ①なばなは洗って、食べやすい大きさに切っておく。
- ②沸騰したお湯に薬味の部分を入れ、30秒(冷たいつらつら部分を入れてゆでる。
- ③30秒くらいしたら、冷水で冷やしく水をしばる。
- ④混ぜ合わせたAに③をつけておく。
- ⑤軽く水気を絞り、もみりのりを和えて盛りつける。

## 作り方

# 献立のポイント

献立の組み合わせや栄養バランスを考えるポイントを紹介しています。

## 病院の食事の写真

### 当院の献立紹介



**献立のポイント**  
 なばなはビタミンCが豊富！不足するたんぱく質源としてエビを加りました。独特のほろ苦さがあるなばなは、ベーコン、ごま油など、油脂分があって香りの強いものとの相性抜群です。



## 材料

2人分を基本としています。

## 作り方

### 主菜 エビのチリソース炒め

- 材料(2人分)**
- えび 100g(10尾)
  - たまねぎ 60g(1/4個)
  - 水溶き片栗粉 大さじ1
  - サラダ油 大さじ1
  - 料理酒 小さじ2
  - おろしにんにく 1cm
  - A おろし生姜 1cm
  - ごま油 小さじ1
  - 塩こしょう 少々
  - (付け合わせ) チンゲン菜 80g
- 材料**
- 豆板醤 小さじ1
  - ケチャップ 大さじ2
  - 鶏がらスープの素 小さじ1/2
  - しょうゆ 小さじ1
  - 砂糖 小さじ1
  - 水 大さじ1
- 作り方**
- ①Aとえびをそれぞれ合わせておく。
  - ②たまねぎを粗みじん切りにする。
  - ③えびをボウルに入れ、Aを揉み込む。
  - ④中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、たまねぎ、豆板醤を入れて炒め、たまねぎがしんなりしてきたら③を入れて炒める。
  - ⑤②の両面が色づいたらBを入れ、中火で煮詰める。
  - ⑥水溶き片栗粉を入れて混ぜながら中火で熱し、とろみがついたら完成。
  - ⑦沸騰させたお湯でチンゲン菜をゆで、冷水に取り、水気をしぼったら、食べやすく切って添える。

### 副菜 汁ビーフン

- 材料(2人分)**
- ビーフン 25g
  - たまねぎ 25g(1/8個)
  - ベーコン 20g(半分2枚)
  - グリーンピース 6g(約2粒)
  - 水 150ml
  - 料理酒 小さじ1/2
- 材料**
- コンソメ 小さじ1
  - 食塩 少々
- 作り方**
- ①ビーフンは熱湯でゆわらかくなるまでゆで、水をとる。
  - ②たまねぎは粗みじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
  - ③鍋にたまねぎ、ベーコン、水、料理酒を入れ、煮立ったらコンソメ、食塩、ビーフン、グリーンピースを入れてひと煮立ちさせる。

### 1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
1食合計	529	20.2	11.2	84.5	2.5

1食に摂取できる野菜類の量  
**160g**



## 1食に摂取できる野菜類の量

1食に摂取できる野菜類(きのこや海藻を含む)の量を示しています。1日に摂取すると良いとされている野菜類の量は350gです。

## 1食の栄養量

主食はごはん150gとして計算しています。

# 春

## なばな

【rape blossoms】

ほんのり感じる  
苦みがおいしい  
食材です



油との相性も良く、レシピも多彩

春の味としてイメージされる「なばな」ですが、実は「菜の花」という特定の植物は存在せず、アブラナ科アブラナ属すべての花のことを指しています。そのうち「なばな」は食用の品種の1つで、ナタネ、かぶ、白菜、キャベツ、ブロッコリー、小松菜などたくさんの種類があります。



なばなとアサリのスパゲティ

### 材料(2人分)

※1人分462kcal、  
たんぱく質17.8g、脂質14.0g、  
炭水化物62.9g、塩分3.2g  
アサリ(殻あり) 200g  
なばな 100g  
スパゲティ 160g  
んにく 1かけ  
赤唐辛子(好み) 1/2本  
食塩 ひとつまみ  
コショウ 適量  
オリーブオイル 大さじ2  
(下準備)  
・アサリは海水程度の濃さの塩水  
につけて砂抜きしておく

### 作り方

- ① なばなは洗って食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはうす切り、赤唐辛子は小口切りに切る。
- ③ 鍋にたっぷりの湯をわかし、スパゲティを表示どおりゆでる。ゆで上がりが1分前に①のなばなを加えて一緒にゆでてザルにあげる。
- ④ スパゲティをゆでるタイミングで、フライパンにオリーブオイルと②を加えてゆっくり熱する。香りが出てきたら、アサリを加えて炒めフタをする。
- ⑤ ④に③を加え、オリーブオイルが全体に絡まるように手早く炒め合わせ、塩・コショウで味を調える。



なばなの磯香浸し

### 材料(2人分)

※1人分32kcal、  
たんぱく質2.9g、脂質0.3g、  
炭水化物5.6g、塩分0.4g  
なばな 150g  
だし汁 100g  
(お湯+出しの素でも可)  
しょうゆ 小さじ1  
みりん 小さじ1  
もみり 適量

### 作り方

- ① なばなは洗って、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 沸騰したお湯に茎の部分を入れ、30秒くらいたったらつぼみの部分をいれてゆでる。
- ③ 30秒くらいたったら、冷水で冷やしよく水をしぼる。
- ④ 混ぜ合わせたAに③をつけておく。
- ⑤ 軽く水気を絞り、もみりと和えて盛りつける。

# 当院の献立紹介



副菜

主菜

主食

副菜

♪献立のポイント♪

なばなはビタミンCが豊富！  
不足するたんぱく質源としてエビを取り入れました。  
独特のほろ苦さがあるなばなは、ベーコン、ごま油など、油脂分があって香りの強いものとの相性抜群です。



主菜

## エビのチリソース炒め

🍴材料(2人分)

むきえび	100g(10尾)	豆板醤	小さじ1
たまねぎ	60g(1/4個)	ケチャップ	大さじ2
水溶き片栗粉	大さじ1	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
料理酒	小さじ2	砂糖	小さじ1
おろしにんにく	1cm	水	大さじ1
A おろし生姜	1cm		
ごま油	小さじ1		
塩こしょう	少々		
(付け合わせ)			
チンゲン菜	80g		

🍴作り方

- ①AとBをそれぞれ合わせておく。
- ②たまねぎを粗みじん切りにする。
- ③むきえびをボウルに入れ、Aを揉み込む。
- ④中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、たまねぎ、豆板醤を入れて炒め、たまねぎがしんなりしてきたら③を入れて炒める。
- ⑤えびの両面が色づいたらBを入れ、中火で煮詰める。
- ⑥水溶き片栗粉を入れて混ぜながら中火で熱し、とろみがついたら完成。
- ⑦沸騰させたお湯でチンゲン菜をゆで、冷水に取り、水気をしぼったら、食べやすく切って添える。

副菜

## 汁ビーフン

🍴材料(2人分)

ビーフン	25g	コンソメ	小さじ1
たまねぎ	25g(1/8個)	食塩	少々
ベーコン	20g(ハーフ2枚)		
グリーンピース	6g(約10粒)		
水	150ml		
料理酒	小さじ1/2		

🍴作り方

- ①ビーフンは熱湯でやわらかくなるまでゆで、水を切る。
- ②たまねぎは粗みじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③鍋にたまねぎ、ベーコン、水、料理酒を入れ、煮立ったらコンソメ、食塩、ビーフン、グリーンピースを入れてひと煮立ちさせる。

## 1食の栄養量

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1食合計	529	20.2	11.2	84.5	2.5

1食に摂取できる  
野菜類の量

160g



# 春

# たまご

【egg】

様々な栄養素を  
バランス良く  
含んだ優秀食材



## 色々な食材と組み合わせられるのも魅力

卵は有精卵の場合、2～4月が旬とされています。また、主成分であるたんぱく質はもちろん、ミネラルやビタミンも豊富で、完全栄養食品に近いといわれるほど様々な栄養素をバランス良く含んでいます。単品としてだけでなく、調理に使うときの相性もよく、食品としての使い勝手も優れています。



### 鶏肉のピカタ

#### 材料(2人分)

※1人分189kcal.

たんぱく質18.0g、脂質10.6g、  
炭水化物3.2g、塩分0.6g

鶏もも肉 150g  
しょうゆ 小さじ1  
みりん 小さじ1/4  
小麦粉 小さじ2  
溶き卵 適量  
油 大さじ2/3  
添え野菜 適量  
(季節の野菜を彩りよく)

#### 作り方

- ① 肉にしょうゆ・みりんを下味をつける。
- ② ①に小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐらせる。
- ③ 油をひき、熱したフライパンで焼く。



### ブロッコリーのかにあんかけ

#### 材料(4人分)

※1人分60kcal.

たんぱく質5.9g、脂質1.3g、  
炭水化物7.2g、塩分1.1g

ブロッコリー 200g  
カニ缶 1缶  
ごま油 小さじ1  
鶏がらスープの素 小さじ1/2  
水 120g  
料理酒 小さじ1  
食塩 小さじ1/2  
コショウ 少々  
卵白 1個分

水溶き片栗粉  
片栗粉 大さじ2  
水 大さじ2

#### 作り方

- ① 水溶き片栗粉を作る。卵は卵白に分けておく。ブロッコリーを小房に切り分ける。
- ② カニ缶の身が塊の場合はほぐしておく。
- ③ ブロッコリーをゆで、血に盛り付ける。
- ④ フライパンにごま油を入れ、水・かに缶(汁ごと)・鶏がらスープの素・酒を入れて煮る。
- ⑤ ④が沸騰したら、塩・コショウで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。(とろみは様子を見て足していく)
- ⑥ 熱い⑤にはぐした卵白を回し入れ、できたあんを③にかける。

# 当院の献立紹介



副菜

主菜

主食

副菜

♪ 献立のポイント ♪  
 栄養豊富な卵ですが、唯一少ないのが、ビタミンCと食物繊維です。  
 これらを多く含む野菜類、芋類などと一緒に食べるのがおすすめです。



副菜

## なすの味噌煮

### 材料(2人分)

なす — 120g(1個半)  
 サラダ油 — 大さじ1  
 A { 砂糖 — 小さじ1強  
       味噌 — 小さじ2  
       顆粒だし — 小さじ1/2強  
       水 — 120ml

### 作り方

- ①なすを一口大に切る。
- ②Aをボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、なすを皮目から入れて焼く。
- ④③にAを加えて煮立ったら、弱火でなすがやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤蓋を取り、汁気が少なくなるまで煮詰める。

副菜

## 大根のごま油和え

### 材料(2人分)

大根(皮むき) — 120g(5cm)  
 人参 — 20g(1.5cm)  
 生椎茸 — 20g(1~2個)  
 A { 砂糖 — 小さじ2  
       酢 — 小さじ2  
       食塩 — ひとつまみ  
       しょうゆ — 小さじ1/3  
       ごま油 — 小さじ1/2

### 作り方

- ①大根と人参は皮をむき、千切りにする。椎茸は軸をとり、薄切りにする。
- ②沸騰させたお湯で①を1~2分ゆで、水気を切る。
- ③Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ④③に②を入れ和える。

## 1食の栄養量

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1食合計	536	23.7	12.3	79.6	1.5

1食に摂取できる  
野菜類の量

127g



# 春

# わかめ

【seaweed】

旬の生わかめは  
味も食感も  
ひと味違うおいしさ



## 低エネルギーでミネラル豊富な食材

わかめは古くから食用とされてきた海藻。3～6月の旬の時期には福井県の沿岸部でも天然のわかめが大きく育ち、食べ頃を迎えます。採取されたわかめは生でも出回りますが、鮮度が落ちやすいことから、ほとんどは乾燥わかめや塩蔵わかめに加工されています。福井名産「粉わかめ」をはじめ、様々な料理に活用できるのも魅力。100gあたり17kcalと低エネルギーで、カルシウムなどのミネラルも豊富なので、健康のためにも積極的にとりたい食材です。



## わかめと鮭の混ぜご飯

### 材料(4人分)

※1人分292kcal、  
たんぱく質7.9g、脂質2.4g、  
炭水化物56.6g、塩分1.3g  
米 ————— 2合  
塩鮭(甘口) ————— 1切  
生わかめ(茹でる) — 50g  
みりん ————— 小さじ1  
しょうゆ ————— 小さじ1  
食塩 ————— 小さじ1/2  
昆布 ————— 適量  
炒りごま ————— お好み

### 作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、みりん・しょうゆ・塩を加え、その後水加減をする。
- ② ①に昆布と塩鮭をいれて炊く。
- ③ 炊きあがったら、鮭の皮と骨を取り除いて混ぜる。
- ④ ③にきざんだわかめとごまを加えて混ぜる。味を見て、必要なら塩(分量外)を混ぜる。  
※使う塩鮭の塩分で仕上がりが変わりますので適宜調節してください。



## ビーンズとわかめのサラダ

### 材料(2人分)

※1人分97kcal、  
たんぱく質5.6g、脂質5.9g、  
炭水化物6.8g、塩分0.7g  
むき枝豆 ————— 20g  
ゆで大豆 ————— 50g  
キャベツ ————— 3枚  
カットわかめ — 小さじ2  
マヨネーズ ——— 大さじ3/4  
ほん酢 ————— 大さじ1/2

### 作り方

- ① カットわかめは戻しておく。
- ② キャベツは、豆の大ききらいに切り、茹でる。
- ③ 戻したわかめは食べやすい大きさに切っておく。
- ④ むき枝豆を柔らかくなるまで茹でる。
- ⑤ ゆで大豆と②、③、④をマヨネーズとほん酢をあわせたもので和える。

# 当院の献立紹介



副菜

主菜

主食

副菜

♪献立のポイント♪  
ワカメに豊富に含まれるカルシウムは、きのこや魚介類など、ビタミンDの豊富な食材と一緒に取ることで、吸収が良くなります。



主菜

## 鯖の西京焼

### 材料(2人分)

さわら 126g(2切)  
塩 ふたつまみ  
味噌 100g  
みりん 大さじ1と1/2  
料理酒 大さじ1と1/2  
塩 少々  
(添え)  
もやし 60g(1/4袋)  
ほうれん草 30g(1/3束)  
塩、こしょう 少々

### 作り方

- ①さわらはざるに並べて塩を2つまみ振り、30分ほどおいて水気を拭く。
- ②Aを合わせてみそ床をつくる。
- ③ラップに半量のみそ床を広げ、さわらを皮目を下にしてのせ、残りの半量をぬり、ラップで包んで一晩おく。
- ④さわらのみそをキッチンペーパーできれいに取り除き、皮を上にしてグリルで香ばしく焼く。
- ⑤付け合わせを作る。ほうれん草はさっと茹でて一口大に切り、もやしと炒めて塩こしょうを振る。

副菜

## ひじきの煮物

アスパラのソテー(P.26)の代わりにこちらもオススメ!

### 材料(2人分)

ひじき(乾) 6g  
しらたき 40g  
にんじん 30g(3cm)  
さつま揚げ 20g  
砂糖 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1と1/2  
みりん 小さじ1と1/2  
顆粒だし 小さじ1/2強  
水 150ml

### 作り方

- ①ひじきは水に浸けて戻し、流水で洗い、水気を切る。
- ②にんじんは細切り、さつま揚げは横半分に切り、5mm幅に切る。
- ③鍋に全ての材料を入れ、中火で加熱する。
- ④ひと煮立ちしたら、汁気が少なくなるまで、時々かき混ぜながら弱火でやわらかくなるまで煮る。



## 1食の栄養量

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1食合計	560	25.8	13.8	82.9	1.8

1食に摂取できる  
野菜類の量

94g



# 夏

# アジ

【horse mackerel】

暑い時期の  
夏バテ予防にも  
おすすすめ



クセが少なく、多彩な調理法で楽しめる

『アジ(鰯)』は年中入手できる魚ですが、旬は6~8月頃。旬の新鮮なものには良質な脂がのり、「味が良い」ことが名前の由来になったと言われるくらい味がつまっているのが特徴です。青魚の中ではクセが少なく、刺身や焼き物、揚げ物など色々な調理法で様々な味わいを楽しめます。また、アジはヒトの体内で合成されないたんぱく質や青魚に豊富に含まれるDHA、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。



アジの南蛮漬け



アジの香草パン粉焼き  
~フレッシュトマトソース~

### 材料(2人分)

※1人分208kcal、  
たんぱく質13.3g、脂質10.8g、  
炭水化物12.7g、塩分0.9g  
アジ(切り身) 140g  
小麦粉 適量  
揚げ油 適量  
玉ねぎ 60g(中1/3個)  
絹さや 2g(2本)  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 小さじ2+2/3  
酢 大さじ1+小さじ1  
顆粒だし 小さじ1/6  
水 1/2カップ  
唐辛子(お好みで)  
(お好みで漬けた添え野菜)  
かぼちゃ 40g  
ピーマン、赤パプリカ 各15g

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄めのスライスにする。絹さやは色よく茹でる。
- ② Aを合わせ、①の玉ねぎを漬け込み冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ アジに小麦粉をまぶし、揚げる。
- ④ ③を②に漬け込む。
- ⑤ ⑤食べる直前に絹さやを飾り、漬け込んだ野菜を添える。

### 材料(2人分)

※1人分217kcal、  
たんぱく質16.2g、脂質14.3g、  
炭水化物8.1g、塩分1.2g  
アジ(切り身) 140g  
食塩 小さじ1/6  
こしょう 少々  
小麦粉・溶き卵 各適量  
パン粉 大さじ5  
粉チーズ 小さじ2  
粉パセリ 小さじ1/2  
オリーブオイル 大さじ1  
《フレッシュトマトソース》  
トマト 150g(中1個)  
塩・こしょう 各少々  
おろしんにんく 1g  
オリーブオイル 小さじ2  
添え野菜(季節の野菜を彩りよく)

### 作り方

- ① アジに塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①に小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐらせAの香りパン粉をつける。
- ③ オリーブオイルをひき、熱したフライパンで焼く。
- ④ ③に野菜を添えてフレッシュトマトソースをかける。  
《フレッシュトマトソース》  
① トマトを1cm角に切る。  
② フライパンにオリーブオイル・んにくを入れ、香りが立ったら①を加え30秒ほど炒める。  
③ 塩・こしょうで味を整える。

# 当院の献立紹介

夏

副菜

主菜

主食

副菜



## ♪献立のポイント♪

アジには DHA や EPA が含まれていますが、これらは脂溶性のため、酸化されやすいです。抗酸化作用のある緑黄色野菜と食べ合わせると吸収率が上がります！  
この献立ではほうれん草を取り入れています。



副菜

## 春雨のスープ煮

### 材料(2人分)

春雨(乾) ————— 10g  
きくらげ(乾) ————— 0.5g  
ベーコン — 10g(ハーフ1枚)  
白菜 ————— 60g(1枚)  
グリーンピース — 4g(約8粒)  
中華スープの素 — 小さじ1弱  
料理酒 ————— 小さじ1/2  
しょうゆ ————— 小さじ1/4  
こしょう ————— 少々  
水 ————— 300ml

### 作り方

- ①白菜の葉はざく切りにし、芯は5cmの長さの細切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ②春雨ときくらげは戻して、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に水、中華スープの素、料理酒、しょうゆを入れて煮立て、白菜の芯を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④白菜の葉、ベーコン、春雨、きくらげを加えてやわらかくなるまで煮て、こしょうを少々加える。

副菜

## ほうれん草の白和え

### 材料(2人分)

絹ごし豆腐 — 1/2丁(150g)  
ほうれん草 — 100g(1/2袋)  
にんじん ——— 30g(3cm)  
A すり白ごま ——— 大さじ1  
しょうゆ ——— 大さじ1  
砂糖 ————— 大さじ1/2  
顆粒だし ——— 小さじ1/3

### 作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして15分ほど水切りをする。
- ②鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茹で、水にとり、水気をしぼって3cm長さに切る。
- ③にんじんは2cm長さの細切りにし、下ゆでする。
- ④ボウルに①の豆腐を入れ、泡立て器で混ぜる。なめらかになったら、Aを加えて混ぜ合わせ、②のほうれん草、③のにんじんを入れてあえる。

## 1食の栄養量

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1食合計	580	22.2	15.1	86.1	2.3

1食に摂取できる  
野菜類の量

114g



夏・秋

# 茄子

【eggplant】



旬のおいしさを  
長く楽しむには  
保存にひと手間を

## どんな調理法でも楽しめる万能選手

茄子は焼く、蒸す、煮る、炒めるなど、様々な調理法でおいしく食べることができる夏を代表する野菜です。たくさんとりれる7~9月まで大いに旬を楽しみたいですね。しかし茄子は寒さや乾燥に弱いので、野菜室で保存するとしなびて劣化してしまいます。長期保存には冷凍がおすすめですが、水分が多い野菜なので、解凍すると食感がベタつきがちです。それを防ぐため、今回は揚げ茄子として保存する方法を紹介します。



鶏肉と揚げ茄子の甘酢炒め



茄子の甘辛ごま炒め

### 材料(2人分)

※1人分150kcal、  
たんぱく質5.8g、脂質11.7g、  
炭水化物4.9g、塩分0.6g

鶏もも肉 60g  
揚げ茄子 80g(中1本)  
サラダ油 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
しょうゆ 大さじ2/3  
酢 小さじ1と1/2  
顆粒だし 小さじ1/6  
水 大さじ1と1/3  
片栗粉 大さじ1/2  
細ねぎ 5g(3cm程度)

### 作り方

#### ~揚げ茄子の冷凍~

- ①水洗いした茄子を乱切りにし、10分ほど水に浸す。
- ②水気を切った①を素揚げにする。(少し焦げ目がつくくらいになったら油からあげて冷ます)
- ③冷めたら、クッキングシートの上にはらばらに並べる。冷凍庫で③を凍らせて、凍った後はプラスチック容器かジッパー付袋に入れて冷凍保管する。

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切っておく。ねぎは小口切りにする。
- ②調味料と水をあわせておく。
- ③フライパンに油をひき、①の鶏肉と揚げ茄子を炒める。
- ④③に火が通ったら、①のねぎを絡める。

※冷凍した揚げ茄子がない場合には、なす中1本を使って下さい。揚げた方が風味が良いですが、生を乱切りにし、③で炒めてもできます。

### 材料(4人分)

※1人分141kcal、  
たんぱく質2.5g、脂質9.4g、  
炭水化物15.4g、塩分1.1g

茄子 160g(中2本)  
黄パプリカ 80g(1/2個)  
ごま油 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 小さじ1  
生姜 1片  
すりごま 大さじ1  
添え野菜(季節の野菜を彩りよく)

### 作り方

- ①茄子とパプリカは細かめの乱切りにする。
  - ②生姜をすりおろし調味料とあわせておく。
  - ③フライパンにごま油を熱し、①の野菜をしんなりするくらいまで炒める。
  - ④茄子に火が通ったら、加熱しながら②とすりごまを絡める。
  - ⑤④を皿に盛り、野菜を添える。
- ※冷凍した揚げ茄子を利用する場合は、凍ったまま③で炒めてください。

# 当院の献立紹介

夏

秋

副菜

主菜

主食

副菜



## ♪ 献立のポイント ♪

なすは濃い紫色をしています  
が、淡色野菜です。淡色野菜  
からはビタミン C や食物繊維  
を摂取できますが、ほうれん  
草やにんじんの緑黄色野菜  
を取り入れることで、ビタミン、  
カルシウム、鉄分を補うこと  
ができます。



主菜

## カラスガレイの焼き魚

### 🍴 材料(2人分)

カラスガレイ-2切れ(140g)

料理酒 —— 小さじ1  
しょうゆ —— 小さじ1  
みりん —— 小さじ1/2  
水 —— 小さじ1

(付け合わせ)

えだまめ —— 10g(4個)

### 🍴 作り方

- ①ビニール袋にAを入れ、カラスガレイを入れて1時間漬け込む。
- ②①をグリルで15~20分ほど焼き、仕上げにみりんを適量塗り、照りを付ける。
- ③茹でた枝豆を添える。

副菜

## ほうれん草の和え物

### 🍴 材料(2人分)

ほうれん草 - 140g(1/2袋)  
にんじん —— 20g(2cm)  
しょうゆ —— 小さじ1強  
顆粒だし —— 小さじ1/4

### 🍴 作り方

- ①ほうれん草を茹で、水にとり、水気を絞り、3cm長さに切る。
- ②にんじんは細切りにし、茹でる。
- ③①、②にしょうゆとだしをあえる。

## 1食の栄養量

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1食合計	485	25.3	9.2	78.1	1.4

1食に摂取できる  
野菜類の量

123g



夏・秋

# 豚肉 【pork】



疲労回復効果のある  
ビタミンB<sub>1</sub>が  
夏バテ予防にも◎

## メイン料理に幅広く使える万能選手

糖質がエネルギーとして使われるのを助け、疲労回復が期待できる栄養素「ビタミンB<sub>1</sub>」が牛肉や鶏肉の5～10倍もあり、食品の中でもトップクラス！ 部位によって合う調理法も異なりますが、家庭料理では難しく考えなくても大体おいしく仕上がるのも魅力です。お好みの食べ方で楽しみましょう。



豚肉の青じそ巻き

### 材料(2人分)

※1人分340kcal.

たんぱく質17.2g、脂質24.3g、  
炭水化物7.9g、塩分1.0g

豚肉ロース薄切り——180g  
青じそ——1～2束  
片栗粉——大さじ1  
しょうゆ——小さじ2  
みりん——小さじ2  
料理酒——小さじ2  
しょうが——1かけ  
サラダ油——大さじ2/3  
季節の野菜

### 作り方

- ① しょうがはすりおろし、Aを混ぜておく。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げておく。青じそは洗って水気をふいておく。
- ③ 豚肉の上に青じそを1枚のせ、端からくると巻く。
- ④ ③に片栗粉をまぶしておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、④の巻き終わりを下にして並べて焼く。
- ⑥ 中火で両面に焼き色がついたら、蓋をして弱火で2分程度蒸し焼きにする。
- ⑦ ⑥に①を回しかけてからめる。



豚肉のチーズ焼き

### 材料(2人分)

※1人分132kcal.

たんぱく質19.6g、脂質4.1g、  
炭水化物3.4g、塩分0.8g

豚ヒレ肉——150g  
玉ねぎ——1/8個(25g)  
ケチャップ——大さじ1(18g)  
チーズ——20g  
季節の野菜

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ② 豚肉に軽く塩・コショウをふっておく。
- ③ ②をクッキングシートをひいた耐熱容器にならべ、ケチャップをぬる。
- ④ ③に①の玉ねぎ、とろけるチーズをかける。
- ⑤ 220℃に予熱したオーブンで火が通るまで10分程度焼く。

# 当院の献立紹介

夏

秋

副菜

主菜

主食

副菜

副菜

## アスパラのソテー

### 材料(2人分)

アスパラガス 100g(5本)  
 ベーコン 10g(ハーフ1枚)  
 にんじん 20g(2cm)  
 コーン 6g  
 サラダ油 小さじ1/2  
 顆粒コンソメ 小さじ1/2  
 こしょう 少々

### 作り方

- ①アスパラガスは根元を少し折り、下から5~6cmの皮をむき、斜め3等分に切る。
- ②ベーコンとにんじんは1cm幅の短冊切りにする。
- ③沸騰した湯でアスパラガスとにんじんを1~2分ゆで、ザルにあげ、水気を切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、アスパラガス、にんじん、ベーコンを入れ、弱火で炒める。
- ⑤アスパラガスとにんじんに火が通ったら、コーン、コンソメ、こしょうを入れて炒める。

副菜

## なばなの浸し

### 材料(2人分)

なばな 150g(1袋)  
 Aしょうゆ 小さじ1強  
 顆粒だし 小さじ1/4

### 作り方

- ①なばなを、茎の部分と葉の部分に切り分ける。
- ②熱湯に塩(分量外)を入れ、切り分けた茎から入れる。
- ③茎が少しやわらかくなったら、葉を入れ、やわらかくなったらザルにあげ、冷水にとる。
- ④水気を絞ったら、3cm長さに切りAで和える。

## 1食の栄養量

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1食合計	480	28.8	7.3	75.4	1.5

1食に摂取できる  
野菜類の量

160g



♪献立のポイント♪  
 「食の五色」と呼ばれる、白・黒・赤・黄・緑がそろった食事は見た目が良く、栄養バランスも整うと言われています。今回の献立は、ご飯、にんじん、スイカ、パプリカ、アスパラ、なばななど彩りよく仕上げました。ごまや海藻、きのこなど黒の食材が入るとより良いですね。



# 秋

# 新米

【new rice】

この時期だけの  
贅沢な味と風味は  
何よりのごちそう



## ごはんの糖質は、体を動かすのに必要不可欠

「ごはん」は「糖質」をイメージされる方も多いですね。近年、糖質は栄養素の中でも肩身の狭い思いをしていますが、“エネルギー源”として大切な役割があります。減らすばかりでは代謝が落ち、疲れを感じたり、かかって体重が増加することにもつながります。必要な分は食べて、エネルギーとして燃やしていきましょう！



## コシヒカリのポターージュ

### 材料(3人分)

※1人分142kcal、  
たんぱく質3.4g、脂質6.2g、  
炭水化物17.5g、塩分0.7g  
ごはん—100g(軽く茶碗1杯)  
玉ねぎ—1/4個  
バター—10g  
サラダ油—小さじ1/2  
コンソメ—小さじ1  
水—300ml  
牛乳—200ml

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。鍋にバターとサラダ油を入れて中火で温め、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ② ①にごはんを加え、油がまわるように軽く炒める。水、コンソメを入れて沸騰したら弱火にし、10分ほどフタをして煮る。
- ③ 一度火をとめ、ブレンダーでポターージュ状にする(ミキサーの場合はさましてからかける)。
- ④ 米の粒が残らない状態になったら、牛乳を加えて全体を混ぜながら弱火で沸騰直前まで温める。
- ⑤ 塩・コショウ(分量外)で味を調える。



## 豚肉の味噌焼き

### 材料(2人分)

※1人分220kcal、  
たんぱく質16.7g、脂質13.3g、  
炭水化物4.8g、塩分0.8g  
豚肉(生姜焼き用ロース) 150g  
味噌—小さじ2  
砂糖—小さじ1  
みりん—小さじ1  
料理酒—大さじ1/2  
ねぎ—5~6cm  
ごま油—大さじ2/3  
添え野菜(季節の野菜を彩りよく)

### 作り方

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② 豚肉が食べにくい時は3cm程度に切る。
- ③ 調味料をすべて混ぜ合わせよく溶かしておく。
- ④ フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。(油が出てきたらふきとる)
- ⑤ 豚肉に火が通ったら①③を加えて味を絡ませる。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、野菜を添える。

# 当院の献立紹介

秋



## ♪献立のポイント♪

煮物、焼き物、和え物といったように、調理法が重ならないように組み合わせることで、油脂や塩分の摂り過ぎを防ぐことができます。華風和えは三つ葉を加えることで風味がよくなり、減塩にもつながります。



## 副菜 筑前煮

### 材料(2人分)

鶏もも肉 — 60g(1/4枚)  
 たけのこ水煮 — 20g  
 糸こんにゃく — 20g  
 シタケ — 1個  
 ごぼう — 20g(1/7本)  
 にんじん — 20g(2cm)  
 いんげん — 14g(2本)  
 サラダ油 — 小さじ1/4

A

- 砂糖 — 大さじ1弱
- しょうゆ — 小さじ1と1/2
- 顆粒だし — 小さじ1/4
- 水 — 1/2カップ

### 作り方

- ①鶏肉はひと口大に切る。たけのこ、にんじんは乱切りにし、ごぼうは皮をこそぎて乱切りにし、水にさらす。
- ②しいたけは石づきをとって半分に切る。いんげんは3cmの長さの斜め切りにする。
- ③フライパンに油を中火で熱して鶏肉を炒め、肉の色が変わってきたら、たけのこ、にんじん、ごぼうを加えて炒め合わせる。
- ④全体に油がまわったらA、しいたけ、糸こんにゃくを加えて蓋をして中火でやわらかくなるまで煮る。

## 副菜 華風和え

### 材料(2人分)

白菜 — 160g(1枚半)  
 三つ葉 — 10g  
 かにかまぼこ — 20g(1~2本)

A

- ごま油 — 小さじ1/2
- しょうゆ — 小さじ1と1/4
- 顆粒だし — 小さじ1/4

### 作り方

- ①白菜は細切りにし、沸騰した湯で茹で、水気をよく切る。
- ②三つ葉は食べやすい大きさに切り、かにかまぼこは細切りにする。
- ③①、②にAを加えてあえる。

## 1食の栄養量

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1食合計	515	23	10.4	77.8	2.1

1食に摂取できる  
野菜類の量

158g



# 秋

# さつまい

【sweet potato】

おやつもおかずも  
重宝する万能食材  
旬の甘さを楽しんで



## 便秘や生活習慣病予防に効果的!

さつまいは、イモ類の中では食物繊維が豊富に含まれています。さらに、さつまいに含まれているヤラピンという栄養成分は腸の運動を活発にし、ビタミンCは熱で壊れにくいという特徴があります。



さつまいご飯

### 材料(4人分)

※1人分309kcal、  
たんぱく質5.1g、脂質0.8g、  
炭水化物70.2g、塩分1.5g  
米 ————— 2合  
さつまい 小1本(150g程度)  
食塩 ————— 小さじ1  
だし昆布 ————— 適量

### 作り方

- ① 米を洗って、ザルにあげておく。
- ② さつまいは洗って、皮ごとさいの目状の角切りにし、水にさらしておく。
- ③ ①の米は通常の水加減で調整する。塩を溶かし、だし昆布を入れる。
- ④ ③に②のさつまいを加え炊飯する。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら、だし昆布を取り出し、全体をさっくり混ぜ合わせる。



さつまいと鶏肉の甘辛煮

### 材料(2人分)

※1人分388kcal、  
たんぱく質15.2g、脂質14.1g、  
炭水化物47.3g、塩分2.3g  
鶏もも肉 ————— 150g  
さつまい 中1本(250g程度)  
さやいんげん ————— 5本  
食塩 ————— 小さじ1/4  
コショウ ————— 少々  
鶏がらスープの素 小さじ1/4  
砂糖 ————— 大さじ1  
しょうゆ ————— 大さじ1  
料理酒 ————— 大さじ1  
サラダ油 ————— 大さじ1/2

### 作り方

- ① さつまいはよく洗い、皮付きのまま半月切りにする。切ったものは水にさらしておく。
- ② いんげんは、ゆがいて食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・コショウをふって軽くもんでおく。
- ④ 鍋に油を入れて熱し、③の鶏肉を炒める。表面の色が変わったら、水気を切った①のさつまいを加えて炒める。
- ⑤ ④の肉とさつまいがかぶる程度の水を入れ、Aの調味料を加えて煮立たせる。アクを取り除き、落とし火をして弱火の中火でさつまいに竹串が通るくらいまで煮る。
- ⑥ ②のいんげんをあわせて盛り付ける。

# 当院の献立紹介



副菜

主菜

主食

副菜

♪ 献立のポイント ♪  
さつまいも、さんま、なすとといった秋が旬の食材を多く取り入れました。旬の食材は栄養価が高く、味も良く、値段も安く手に入られるなど良い点がたくさんあります。

秋



副菜

## 揚げ茄子煮

### 材料(2人分)

- なす — 120g (1~2個)
- しょうゆ — 大さじ1と1/3
- みりん — 小さじ1/2
- A 顆粒だし — 小さじ1/2
- 水 — 1/2カップ
- おろし生姜 — 1cm
- ねぎ — 少々
- 揚げ油 — 適量

### 作り方

- ① Aを合わせておく。
- ② なすはヘタを取って縦に半分に切り、皮に切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。
- ③ 油を170℃の中温に熱し、なすの皮目を下にして揚げ、しんなりしたらバットにとり、油をきる。
- ④ ③が熱いうちに、Aのつゆに漬け込む。10分ほど漬け込んだ後に器に盛り、ねぎを散らす。

副菜

## 白菜とえのきの浸し

### 材料(2人分)

- 白菜 — 140g (2枚)
- えのき — 30g
- しょうゆ — 小さじ1と1/4
- 顆粒だし — 小さじ1/4

### 作り方

- ① 白菜は細切り、えのきはいしづきを落とし、長さ半分に切る。
- ② 沸騰した湯に白菜を入れ約5分茹でる。残り2分でえのきを投入する。
- ③ ギャルにあげ流水などで冷まし、水気を切る。
- ④ しょうゆ、だしを入れて和える。

## 1食の栄養量

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1食合計	620	21.1	24.2	76.3	2.1

1食に摂取できる  
野菜類の量

153g



# 秋

# フクラギ

【yellowtail】

さっぱりと美味で  
和食にも洋食にも重宝



**たんぱく質豊富な食材で免疫力をアップ!**

フクラギはブリの幼魚で、体長30~40cm、重さ500g~1kgのものを指します。フクラギは、身体を作る材料となるたんぱく質が豊富です。たんぱく質が不足すると身体を構成している筋肉や骨、内臓などが分解され、免疫力や体力が低下します。メインのおかずでしっかりとりましょう。



フクラギのぼん酢バター焼き

**材料(2人分)**

- ※1人分277kcal、たんぱく質13.4g、脂質19.9g、炭水化物6.9g、塩分0.9g
- フクラギ 2切(1切70g)  
料理酒 適量  
A 片栗粉 大さじ1程度  
油 大さじ2/3  
ぼん酢 大さじ1  
B 料理酒 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
バター 大さじ1  
添え野菜(季節の野菜を彩りよく)

**作り方**

- ① 魚にAの酒をふり5分程度置いておく。水気をふいて片栗粉をまぶす。
- ② Bの調味料をすべて混ぜ合わせ、よく溶かしておく。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、余分な片栗粉をおとした魚を焼く。
- ④ 表面に焦げ目がついたら、返して、フタをして2分程度弱火で火を通す。
- ⑤ 魚に火が通ったら、②の調味料、バターをフライパンに入れ、魚に絡ませる。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、野菜を添える。



揚げ魚の五目あなかけ

**材料(2人分)**

- ※1人分293kcal、たんぱく質14.5g、脂質21.2g、炭水化物8.8g、塩分0.6g
- フクラギ 2切(1切70g)  
片栗粉 大さじ1  
揚げ油 適量  
生椎茸 1枚  
むき枝豆 10g  
玉ネギ 1/6個  
人参 15g  
絹さや 4枚  
油 小さじ1  
中華スープの素 小さじ1/2  
料理酒 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1/2  
水 1/2カップ  
片栗粉 小さじ1

**作り方**

- ① フクラギの水気をふき、片栗粉をまぶす。
- ② Aの調味料をすべて混ぜ合わせ、よく溶かしておく。
- ③ 生椎茸、玉ネギ、人参はすべて千切りにする。
- ④ 枝豆、絹さやはゆでておく。
- ⑤ フライパンに油をひいて熱し、③④を炒める。
- ⑥ ⑤に②を加え、一煮立ちしたら味を調え、水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ①を180℃の油で揚げ、中まで火が通ったら皿にとり、⑥を上からかける。

# 当院の献立紹介

秋



副菜

主菜

主食

副菜

♪ 献立のポイント ♪

きのこは健康に役立つミネラルや食物繊維を豊富に含んでいます。食感や風味が良く、炒め物や和え物に入れることでかさが増えるため、満足感につながります。



副菜

## 野菜のオイスターソース炒め

揚げなす煮(P.18)の代わりにこちらもオススメ!

🍴 材料(2人分)

まいたけ 40g (1/2パック)  
ピーマン 40g (1個)  
たまねぎ 40g (1/6個)  
にんじん 30g (3cm)  
牛ごま切れ肉 30g  
ごま油 適量

オイスターソース 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2  
中華スープの素 小さじ1/2  
食塩 少々  
こしょう 少々  
片栗粉 小さじ1/2  
水 60ml

🍴 作り方

- ①まいたけは食べやすい大きさに手で分ける。
- ②ピーマンは細切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒める。
- ④①と②を加え、火が通るまで炒める。
- ⑤Aを加えて炒める。



副菜

## 桜えびとしめじのナムル

白菜とえのきの浸し(P.18)の代わりにこちらもオススメ!

🍴 材料(2人分)

しめじ 60g (1/2パック)  
小松菜 60g (1/4束)  
切り干し大根 10g  
ごま油 小さじ2弱  
A 中華スープの素 小さじ1/2

桜えび 2g  
白ごま 小さじ1  
食塩 少々  
こしょう 少々

🍴 作り方

- ①切り干し大根は水で戻す。
- ②しめじはいしづきを落とし、小房に分ける。小松菜は3cm長さに切る。
- ③フライパンでしめじ、小松菜、切り干し大根を炒める。
- ④Aを加えて和え、桜えびと白ごまを散らす。
- ⑤塩、こしょうで味を調える。



## 1食の栄養量

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1食合計	559	22.7	16.7	76.3	1.8

1食に摂取できる  
野菜類の量

165g



# 秋

# まいたけ

【maitake mushroom】



香りと旨味、  
歯触りの良さが  
特徴の万能きのこ

## 煮汁ごと食べる調理法がおすすめ

「見つけると舞うほど嬉しい」と「カサがヒラヒラして舞っているように見える」ということから名付けられたと言われる『舞茸(まいたけ)』。カサの色が濃い茶褐色で、ぱりぱりとして肉厚なものが良質です。加熱しすぎると香りや歯ごたえが損なわれてしまいますが、まいたけのうま味成分や栄養分は水に溶けやすいので、汁ものや炊き込みご飯など煮汁ごと食べる方法がおすすめです。ゆでると色素によって煮汁が黒くなるのも特徴です。



### まいたけと豚肉のバター炒め

#### 材料(2人分)

※1人分97kcal

たんぱく質5.6g、脂質5.9g、  
炭水化物6.8g、塩分0.7g

豚こま切肉 150g  
片栗粉 大さじ1/2  
小松菜 80g(1/2束)  
まいたけ 1パック(100g程度)  
サラダ油 大さじ1/2  
しょうゆ 小さじ2  
みりん 小さじ1  
おろししょうが 小さじ1/2  
A 料理酒 大さじ1  
バター 小さじ1  
塩・コショウ 少々

#### 作り方

- 調味料Aをあわせておく。
- 豚肉は大きければ食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしておく。
- まいたけは食べやすくほぐしておく。
- 小松菜はゆでて水気をしぼり、食べやすい大きさに切っておく。
- フライパンに油をひき、②を炒める。
- 豚肉の色が変わったら、③④を加えフライパンのふたをして蒸す。
- まいたけに火が通ったら、①の調味料とバターを加える。好みで塩・コショウで味を整える。



### まいたけと塩昆布の炊き込みご飯

#### 材料(4人分)

※1人分279kcal

たんぱく質5.9g、脂質0.8g、  
炭水化物61.2g、塩分0.9g

米 2合  
まいたけ1パック(100g程度)  
塩昆布 20g  
水 400g  
※通常の水加減

#### 作り方

- 米は洗って通常の水加減にする。
- まいたけは、ゴミ等をふき取り、小房に分けてほぐしておく。
- ①に②と塩昆布を加えて通常どおり炊く。

# 当院の献立紹介

副菜

主菜

主食

副菜



♪献立のポイント♪  
炊き込みご飯のときは、主食からの塩分量を考えて、副食の塩分量を控えるのがおすすめです。例えば、ポン酢の塩分量はしょうゆの約 1/2 です。ポン酢はだしの旨味成分も入っているので、おいしく減塩ができます。

秋



副菜

## スープスパ

🍴 材料(2人分)

- シェルマカロニ(乾燥) — 20g
- ウィンナー — 30g(2本)
- たまねぎ — 40g(1/6個)
- えだまめ — 10g(4個)
- コンソメ — 小さじ1
- 料理酒 — 小さじ1/2
- 食塩 — ひとつまみ
- こしょう — 少々
- 水 — 150ml

🍴 作り方

- ①たまねぎは1cm角に切る。えだまめ、マカロニはそれぞれ茹でておく。ウィンナーは輪切りにする。
- ②鍋にたまねぎとウィンナーを入れて、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③水と料理酒を入れ、煮立ったら、コンソメと塩を入れる。
- ④えだまめとマカロニを加えて煮る。こしょうで味を調える。

副菜

## ささみとブロッコリーの和え物

🍴 材料(2人分)

- ブロッコリー — 100g(1/2個)
- ささみ — 40g
- マヨネーズ — 大さじ1強
- A ポン酢 — 大さじ2/3
- 白すりごま — 小さじ2/3
- かつお節 — 適量
- こしょう — 少々

🍴 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、沸騰した湯で茹で、ザルにあげる。
- ②鍋に水、塩適量、ささみを入れて中火にかける。沸騰したら弱火で5分茹でて火を止めてふたをし、冷めるまでおく。
- ③ささみを食べやすい大きさにほぐす。
- ④ブロッコリーとささみをAで和え、かつお節とこしょうを加える。

## 1食の栄養量

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1食合計	628	23.4	19.3	90.4	2.6

1食に摂取できる  
野菜類の量

108g



秋・冬

# ごぼう

【Burdock】

食物繊維をはじめ  
ミネラルも豊富な  
根菜類の代表野菜



## “食欲の秋”こそよく噛んで健康に

ごぼうには腸内環境を整える食物繊維やカリウム、カルシウム、骨の合成を助けるマグネシウム、貧血を予防する鉄分などミネラルが豊富に含まれており、食物繊維の一種であるセルロース、リグニンの含有量は野菜でトップクラス。また噛み応えがあるため、満腹中枢が刺激されて少量でも満腹感を得やすくなります。この時期は旬の食材が豊富で食欲が増しますが、よく噛んで食べ、健康に過ごしましょう。



里芋  
ごぼうひき肉あんかけ

材料(2人分) ※1人分144kcal、たんぱく質7.2g、脂質5.8g、炭水化物18.4g、塩分0.8g

里芋(皮むき)	(5~6個)	170g
ごぼう	(1/3本)	50g
鶏ひき肉		60g
にんじん	(1/4本)	30g
まいたけ		30g
ごま油	小さじ1	
鶏ガラスープの素	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/2	
水		150ml
水溶き片栗粉	大さじ1と1/2	
片栗粉	大さじ1/2	
水		大さじ1

### 作り方

- ① 鍋に水を入れ、里芋を約10分間ゆで、里芋の中心までやわらかくなったら、ザルにあげる。
- ② ごぼうを7mm幅の半月切りにする。にんじんはいちょう切り、まいたけは食べやすい大きさに小原に分ける。
- ③ 鍋にごま油をひき、鶏ひき肉と②を炒める。
- ④ ③にA、ゆでた里芋を加えて中火で加熱する。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えて加熱し、とろみがついたら完成。



ごぼうのガバオ風炒め

材料(2人分) ※1人分152kcal、たんぱく質6.8g、脂質9.8g、炭水化物10.3g、塩分1.1g

鶏ひき肉		60g
玉ねぎ	(1/3個)	75g
ごぼう	(1/3本)	50g
ピーマン	50g(1~2個)	
※赤、黄、緑からお好みで		
豆板醤	小さじ1/2	
すりおろし生姜	小さじ1/2	
すりおろしにんにく	小さじ1/2	
ごま油	大さじ1	
A オイスターソース	大さじ1/2	
A 料理酒	大さじ1	

### 作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、ピーマンとごぼうは1cm角に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、にんにく、生姜、豆板醤、鶏ひき肉を入れて炒める。
- ③ 鶏ひき肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、ごぼう、ピーマンの順に加えて炒める。
- ④ Aを加えて炒めたら完成。



鶏もも肉のごぼうご飯

材料(4人分) ※1人分326kcal、たんぱく質8.2g、脂質3.5g、炭水化物62.1g、塩分1.2g

米		2合
鶏もも肉		80g
にんじん	(1/3本)	40g
ごぼう	(1/2本)	70g
料理酒		小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/3	
みりん	小さじ2と1/2	
顆粒だし		小さじ1

### 作り方

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは粗みじん切り、ごぼうは長さ2cmの細切りにする。
- ③ 米を洗い、通常の水加減で調整する。
- ④ ①と②、料理酒、しょうゆ、みりん、顆粒和風だしを加え、炊飯する。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら、全体をさっくりと混ぜ合わせ完成。

# 当院の献立紹介



副菜

主菜

主食

副菜

♪ 献立のポイント ♪  
食物繊維は、腸の働きを刺激する不溶性と排出しやすくする水溶性の2種類があり、どちらも偏りなく摂取すると良いです。キャベツや大根、芋類、海藻などには水溶性の、ごぼうやきのこ、大豆などには不溶性の食物繊維が含まれています。

秋  
冬



## 副菜 切り干しの煮付け

### 材料(2人分)

- 切り干し大根 12g
- うすあげ 20g(2/3枚)
- にんじん 10g(1cm)
- A
  - 砂糖 大さじ1弱
  - しょうゆ 大さじ1弱
  - 顆粒だし 小さじ1/2
  - 水 200ml(1カップ)

### 作り方

- ① 切り干し大根は水でもどし、食べやすく切る。うすあげは、短冊切りにする。にんじんは太めのせん切りにする。
- ② 鍋で①を炒め、しんなりしたら、Aを加えて沸騰させ、弱火にして煮汁が少なくなるまで煮る。

## 副菜 バン三糸

### 材料(2人分)

- 春雨 20g
- きゅうり 30g(1/3本)
- ハム 16g(1枚)
- A
  - 砂糖 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1/2
  - 酢 大さじ1と1/2
  - ごま油 少々

### 作り方

- ① 春雨を茹でて戻し、水気を切る。
- ② きゅうりは千切り、ハムは細切りにする。
- ③ ①、②をAで和える。

## 1食の栄養量

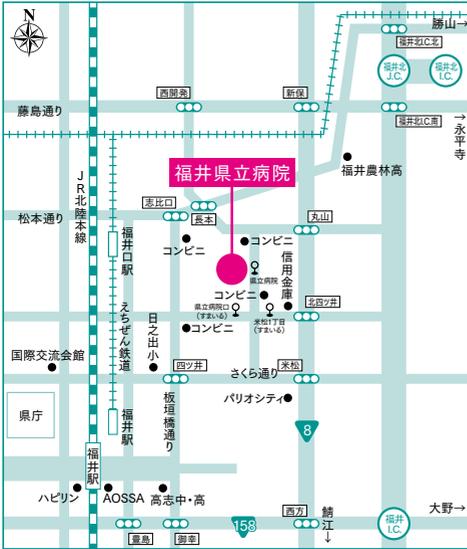
栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1食合計	576	25.7	9.5	92.7	3.2

1食に摂取できる  
野菜類の量

84g



## 福井県立病院へのご案内



## 京福バス

福井駅 西口①番のりば  
乗車/「福井駅」→下車/「県立病院」(約15分)

## コミュニティバスすまいる

福井駅 西口⑥番のりば  
東ルート(城東・日之出方面)  
乗車/「福井駅」→下車/「米松1丁目」|「県立病院口」(約20分)



## えちぜん鉄道

下車/「福井口」駅(徒歩約10分)



JR福井駅東口から 約5分

福井I.C.から 約11分

福井北I.C.から 約14分

## 病院配置図/駐車場案内



下記QRコードを読み取っていただく、  
当室ホームページから本レシピ集を  
ご覧いただけます。



県立病院 栄養管理室 HP  
【レシピ集ダウンロード】

## 【駐車料金】24時間利用可(年中無休)

30分まで  
無料

4時間まで  
100円

以降1時間ごとに  
100円/時間

令和6年2月発行

発行者:福井県立病院 栄養管理室

〒910-8526 福井県福井市四ツ井2丁目8-1

TEL. 0776-54-5151