



<栄養量>

エネルギー	626 kcal
たんぱく質	25.4 g
塩分	2.2 g

調理師 元沢 仁志
栄養士 菅原 文香

白飯

《材料》 1人前
米飯 170g



《作り方》

1. 精白米を炊飯する。



どて焼き(茄子の揚げ浸し添え)

《材料》 1人前

豚肩ロース	60g	長茄子	30g
白こんにゃく	30g	だし昆布	1g
本みりん	4g	花かつお	1g
上白糖	4g	水	10g
料理酒	3g	① サラダ油	3g
長葱	2g	醤油	3g
醤油	1g	上白糖	2g
減塩味噌	4g		



★牛すじ肉の代替えで豚肩ロースを使用し病院食用にアレンジしました。

《作り方》

1. 白こんにゃくを切って下茹でをする。
2. 豚肉は鍋に料理酒と水を入れて、沸騰させる。沸騰した中に豚肉を湯引きする。
3. 切った白こんにゃくと豚肩ロースをみりん、砂糖、料理酒、醤油、味噌を入れて1時間ほど煮込む。
4. 長茄子は一口大に切って素揚げする。①のつゆはひと煮たちさせ、素揚げにした茄子を浸す。
5. 火を止めて材料を返し、皿にどて焼きとなすの揚げ浸しを添えたら完成。



えび豆

《材料》 1人前

むきえび	30g	醤油	3g
大豆 冷凍	10g	料理酒	2g
れんこん水煮	10g	本みりん	2g
上白糖	2g		



★れんこんを加えて食感を楽しむようにしました。

《作り方》

1. れんこんを大豆程度の大きさに切って下茹でをする。
2. れんこんの固さが丁度良くなったら大豆とえびと一緒に軽く下茹でを行う。
3. 鍋に砂糖、醤油、料理酒、みりんを入れ、火にかけてから下茹でした材料を合わせて煮詰める。
4. 20分程煮たら盛り付けて完成。

かぶの千枚漬け



《材料》	1人前
かぶ	50g
柚子皮冷凍	2g
上白糖	1g
穀物酢	4g
食塩	0.2g
一味唐辛子	少々

★柚子の皮と一味唐辛子で彩りを加えました。

《作り方》

1. かぶをいちょう切りにして、塩で軽く揉み、水だしをする。
2. しんなりしてきたら流水でしっかり塩を流す。
3. 調味料を合わせて火にかけて酢をとばしたら、かぶと合わせて冷蔵庫で冷却する。
4. 一味唐辛子を上からかけて柚子皮スライスを添えたら完成。



吉野汁



《材料》	1人前		
大根	10g	花かつお	1g
人参	10g	だし昆布	1g
里芋冷凍	10g	水	150g
生椎茸	5g	醤油	2g
長葱	3g	食塩	0.1g
片栗粉	1g	水	2g

★くず粉の代わりに片栗粉を使用しとろみをつけました

《作り方》

1. 大根、人参を短冊切りにして下茹でをする。
2. 4等分にした里芋とスライスした椎茸をだし汁で煮る。
3. 火が通ったら1.を合わせて醤油、塩で味を整える。
4. 最後に片栗粉でゆるくとろみをつけたら完成。



料理メモ

