



<栄養量>

エネルギー	630kcal
たんぱく質	23.0g
塩分	2.1g

調理師 三熊 講平
栄養士 浜本 美沙希

雑穀米入りご飯



★雑穀米を入れることで食物繊維が増加します。

《材料》 1人前

米飯	120g
雑穀米	50g

《作り方》

1. 精白米と雑穀米と一緒に炊飯する。



宮城の芋煮



★宮城県の芋煮は豚肉と味噌を使用します。病院給食としての提供を考慮し、今回は減塩味噌を用いました。

《材料》 1人前

里芋 60g	①	醤油 2g
豚肩ロース 30g		上白糖 2g
ごぼう 15g		みりん風調味料 2g
仙台麩 6g		黒潮だし 0.6g
本しめじ 10g		料理酒 1g
人参 花型 2枚		おろし生姜 0.3g
だし汁 40g		減塩味噌 10g
		小葱 2g

《作り方》

1. 里芋は一口大、ごぼうはささがき、本しめじは小さく分け、人参は花形に型抜きし、豚肉は食べやすい大きさに切る。仙台麩は約1cm幅に切る。
2. 里芋、ごぼう、しめじ、仙台麩を入れた鍋にだし汁を入れ強火にかける。
3. 人参は別の鍋に湯を沸かし柔らかくなるまで茹でる。
4. 2が沸騰したら豚肉を入れ、あくが出てきたらすくう。あくが取れたら中火にして、里芋に火が通るまで煮る。
5. 弱火にして調味料①を入れて煮る。
6. 器に盛り付け、別で茹でた花形人参と小ねぎを刻んでのせる。



福島ひきな炒り



★「ひきな＝大根の干切り」という意味で、他の干切りの野菜などと炒める料理です。甘辛く仕上げました。

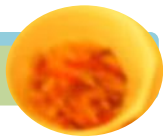
《材料》 1人前

大根	30g	上白糖	0.8g
人参	10g	みりん	0.8g
油揚げ	3g	料理酒	0.8g
黒こんにゃく	8g	サラダ油	1g
醤油	3g		

《作り方》

1. 大根、人参を干切りにする。人参は下茹でする。
2. 油揚げは油抜きをして0.5cm幅に切る。黒こんにゃくも同じく切る。
3. フライパンにサラダ油をひき、1、2を炒める。醤油、上白糖、みりん、料理酒を入れてさらに炒め、しっかりと味が付いたら火を止め器に盛る。

山形の「だし」



《材料》 1人前

胡瓜	20g	糸けずり	0.1g
茄子	15g	木綿豆腐	60g
みょうが	3g	麵つゆ	4g
オクラ	5g	食塩	0.1g

★豆腐にかけてさっぱり食べられます。
ご飯にかけても美味しいです。

《作り方》

1. 胡瓜、茄子、オクラはさいの目、みょうがはみじん切りにする。胡瓜と茄子は塩もみをする。
2. 1 を麵つゆと食塩で味付けをする。
3. 豆腐は湯通しして、水気を切り、冷やしておく。
4. 豆腐をお皿に盛り、2 をかける。



ずんだ白玉



《材料》 1人前

白玉もち	16g (2個)	上白糖	3g
むき枝豆	15g	食塩	0.1
水	2g		

★甘さ控えめで見た目もきれいなデザートです。

《作り方》

1. むき枝豆と上白糖、水をなめらかになるまでミキサーにかけ、餡を作る。
2. 白玉もちを茹で、冷水に取り水気を切る。
3. 器に2の白玉を盛り付け、その上に1の餡をかける。



料理メモ





ひつまぶし風

《材料》 1人前

①	米飯	160g		
	うなぎの蒲焼	40g	②	だし昆布 1g
				花かつお 1g
	醤油	4g		醤油 1g
	砂糖	1g		食塩 0.1g
	みりん	4g		刻みのり 1g
				万能葱 1g
				わさび 少々

＜栄養量＞

エネルギー	620kcal
たんぱく質	22.3g
塩分	2.4g

調理師 柳沼 卓詩
栄養士 竹田 奈津美

★そのままでも、薬味を添えても、お茶漬けにすると3つの味を楽しめるよう工夫しました。

《作り方》

1. うなぎの蒲焼を食べやすい大きさに切る。万能葱は小口切りにする。
2. ①を合わせたタレを作り、盛り付けた米飯にかけ、上にうなぎの蒲焼をのせる。
3. お好みで刻みのり、万能葱、わさび、②で取っただし汁を加える。



桜エビのかき揚げ

《材料》 1人前

干しエビ	5g	油	2g
玉葱	40g		
切りみつば	10g		
小麦粉	5g		
天ぷら粉	5g		

★香ばしさをだすために衣を少なめにし、からっと揚げます。

《作り方》

1. 玉葱は薄切りにする。切りみつばは2cmのざく切りにする。
2. ボールに小麦粉と天ぷら粉を入れ、水を50cc加えて衣を作り、1と桜エビを入れてさっくり混ぜる。
3. 170℃の油で揚げる。



酢の物

《材料》 1人前

大根	50g
人参	5g
柚子皮	1g
穀物酢	4g
上白糖	3g
食塩	0.7g

★柚子皮を入れて、爽やかな風味を加えました。

《作り方》

1. 大根、人参は千切りにする。
2. 穀物酢、上白糖、食塩と1を混ぜ合わせる。
3. 2に1を加え、よく混ぜ合わせ、千切りにした柚子皮をのせる。

ゴマのブランマンジェ



★2種類の胡麻を使って、濃厚さをだしました。

《材料》 1人前

黒すりごま	6g	黒練りごま	3g
牛乳	40g		
砂糖	3g		
ゼラチンパウダー	0.7g		
水	3g		

《作り方》

1. 鍋に牛乳と砂糖を入れ、弱火で温める。
2. 黒すりごまと黒練りごまを1に入れて溶かす。
3. ゼラチンパウダーは水でふやかし、2に少しずつ加える。
4. 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



料理メモ





<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



★柚子の皮と一味唐辛子で彩りを加えました。

《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

《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



★くず粉の代わりに片栗粉を使用しとろみをつけました

《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

《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





<栄養量>

エネルギー	657 kcal
たんぱく質	27.2 g
塩分	2.5 g

調理師 野地 俊也
栄養士 森元 奈々子

あなご飯



《材料》	1人前		
米飯	160g	錦糸卵 冷凍	15g
あなご	40g	いんげん 冷凍	20g
減塩醤油	4g	刻み海苔	0.5g
みりん風調味料	4g	粉山椒	0.2g
上白糖	2g	大葉	0.5g
料理酒	3g		

★大葉の千切りをご飯に混ぜ、さらに上にも飾ることで見た目も良く、さっぱり食べられます。

《作り方》

1. アナゴを蒸し焼きにし、減塩醤油、みりん風調味料、上白糖、料理酒を煮詰めて作ったタレに浸します。
2. ご飯に1のタレを少し加えて千切りにした大葉と混ぜます。
3. 茹でて冷水に取ったインゲン、錦糸卵、刻み海苔を、粉山椒を振ったアナゴと一緒に盛り付けて完成です。



けんちょう



★ゴマ油で香り付けします。

《材料》	1人前		
木綿豆腐	40g	上白糖	3g
大根	30g	料理酒	2g
人参	20g	醤油	4g
刻み揚げ	10g	ゴマ油	1g
黒潮だし	0.1g		
みりん風調味料	3g		

《作り方》

1. 大根と人参をイチョウ切りにします
2. 手で崩した豆腐と刻み揚げ、黒潮だし、みりん風調味料、上白糖、料理酒、醤油を加えて、汁気が無くなるまで炒めます。
3. 最後にごま油を加えて香ばしさを出します。



カキチシャ風なます



★カキチシャとは葉物野菜で中国地方でしか手に入りなくいため、今回は代わりにサニーレタスを使用しました。

《材料》	1人前
サニーレタス	50g
ちりめんじゃこ	5g
減塩強化味噌	4g
上白糖	2g
穀物酢	1.8g
すだち果汁	2g

《作り方》

1. サニーレタスを食べやすい大きさにちぎります。
2. 減塩強化味噌、上白糖、穀物酢、すだち果汁を合わせます。
3. フライパンで炒った、ちりめんじゃこ2を、サニーレタスと和えて完成です。

岡山風だんご汁



★だしを効かせて減塩しています。

《材料》	1人前		
白玉粉	20g	長葱	4g
鶏もも皮無	20g	黒潮だし	0.4g
生椎茸	15g	醤油	3g
人参	20g	食塩	0.1g
ごぼう	20g	かつおだし汁	120cc
大根	20g		

《作り方》

1. 白玉を1.5cm程度の大きさになるように丸めて茹で、冷水に取り、お椀に盛っておきます。
2. 鶏肉を炒めた鍋にお湯を入れて沸騰したら、スライスにした生椎茸、半月切りのごぼう、短冊切りにした人参と大根を加えます。
3. かつおだし汁に黒潮だし、醤油、食塩で味を整えて、最後に葱を加えて完成です。



料理メモ





<栄養量>

エネルギー 596kcal
たんぱく質 3.1g
塩分 2.2g

調理師 小笠原 淳哉
栄養士 日野 文葉

米飯

《材料》 1人前

米飯 170g

《作り方》

1. 精白米を炊飯する。



チキン南蛮

《材料》 1人前

鶏もも皮無	60g	上白糖	4g	食塩	0.1g
食塩	0.3g	穀物酢	4g	こしょう	少々
鶏卵	5g	鶏卵	10g	粉パセリ	少々
小麦粉	5g	玉葱	10g		
油	3g	ケチャップ	1.5g		
醤油	4g	マヨネーズ	7.5g		

★もも肉を使ってボリュームアップ!

《作り方》

1. 鶏もも肉に食塩で下味をつけ、①を混ぜたものに絡ませておく。
2. 鶏卵を茹で卵にし、冷ました後、みじん切りにする。
3. 玉葱をみじん切りにし、水にさらして辛味を抜いた後、水気を切る。
4. 1を油で揚げ、温かいうちに醤油、上白糖、穀物酢を合わせた調味料に漬ける。
5. 2、3とケチャップ、マヨネーズ、食塩、こしょうを混ぜ合わせタルタルソースを作る。
6. 食器に4で漬けた鶏肉を盛り付け、タルタルソースと粉パセリをかけて完成。



冷汁

《材料》 1人前

ツナ	7g	大葉	0.5g
きゅうり	15g	減塩強化味噌	7g
絹ごし豆腐	10g	すりごま	3g
トマト	10g	黒潮だし	0.4g
みょうが	4g	だし汁	100g

★夏バテ対策にぴったり!

《作り方》

1. だし汁に減塩強化味噌、黒潮だしを加え、味噌汁を作って冷ます。
2. きゅうりは小口切りにした後、塩もみをして水分を抜き、絹ごし豆腐、トマトは1cm角に切り、大葉とみょうがは千切りにする。
3. 冷やした味噌汁にすりごまとツナ、胡瓜、豆腐、トマトを入れ、味をなじませる。
4. 3を器に盛り、千切りにした大葉とみょうがを乗せて完成。

温野菜サラダ



★中華風の味付けで美味しいサラダに！

《材料》 1人前

キャベツ	30g	こしょう	少々
赤パプリカ	7g	鶏がらスープの素	0.2g
もやし	20g	ごま油	0.1g
コーン	7g		
食塩	0.3g		

《作り方》

1. キャベツ、赤パプリカを千切りにしたもの、もやし、コーンを茹で、ザルにあげて水気をきる。
2. 1をボールに移し、温かいうちに、食塩、こしょう、鶏がらスープの素、ごま油を入れ、味を整える。
3. 2を食器に盛り付けて完成。



マンゴープリン



★マンゴーを贅沢に使ったデザートです。

《材料》 1人前

マンゴー	40g	マンゴー	5g
牛乳	9g	ミント	0.5g
生クリーム	3g		
ゼラチン	1g		
グラニュー糖	3g		

《作り方》

1. マンゴー、牛乳、生クリーム、グラニュー糖をミキサーにかける。
2. 1を鍋で温め、ゼラチンを入れ混ぜ溶かす。
3. 2を器に入れ冷やし固める。
4. 固まった3にマンゴーとミントを飾り付けて完成。



料理メモ

