栄養部　調理師
三樹　敬二

栄養部　調理師
最所　俊啓

メディカル・レシピ

今回は、患者さんに提供している食事の中から、月に2回実施している箱膳のレシピをご紹介します。
春の香りがするせりを使った混ぜご飯と、少し手間をかけることでおもてなし料理にもなる鰆の西京焼き、寒い季節にあったかいおでん風煮物のレシピを紹介します。

せりごはん

【作り方】

①米は洗い、ざるに上げておく。
②せりは根を切り、さっと湯通しし1cmの長さに切る。うすロしょうゆ小さじ1(材料別)で下味をつけておく。
③①の米を炊飯器に入れ、みりん、しょうゆを入れてから2合の目盛り通りにだし汁を入れ、炊く。
④炊き上がったら、②のせりを混ぜ合わせる。

◉ワンポイントアドバイス

せりはβ-カロテンやビタミンCが多く含まれ免疫機能を高める働きがあります。寒い季節に風邪などの予防に役立ちます。

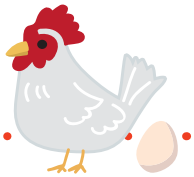
材料(4人分)

米	2合
せり	80g
うすロしょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
だし汁	350ml

1人分の栄養価

エネルギー	265kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	0.7g
糖質	56.0g
食物繊維	0.9g
塩分	0.5g

鰆の西京焼き



【作り方】

①みそ、酒、みりん、砂糖を合わせ、合せ味噌を作る。
②鰆の切り身はペーパータオルで水気をよくふき取る。合せ味噌を両面にぬり、容器に入れラップで密封し、冷蔵庫で一晩寝かせる。
③低温のオーブンでじっくり焼く。
(味噌が焦げやすいので注意する)

◉ワンポイントアドバイス

コレステロールの抑制、動脈硬化の予防に効果のある大豆レシチンが含まれます。また味噌に含まれる酵母、乳酸菌には発がん性物質の抑制も期待されます。

材料(1人分)

鰆	60g(1切れ)
西京味噌	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー	127kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	6.7g
糖質	1.8g
食物繊維	0.3g
塩分	0.9g

おでん風煮物

【作り方】

①大根は半月に切り、面取りをする。
②厚揚げは油抜きをし、40gの大きさに切る。かまぼこは食べやすい大きさに切る。
③こんにゃくは茹でてあく抜きをする。ミニトマトはへたをとっておく。
④鍋にトマト以外の材料を入れ、だし汁を加え火にかける。沸騰したら砂糖、みりん、しょうゆ、コンソメを加えコトコト煮込む。
⑤ミニトマトを入れ、ひと煮立ちしたら、器に盛る。

◉ワンポイントアドバイス

不足しがちな食物繊維を多く含む野菜やこんにゃくをしっかりとりましょう。

材料(1人分)

だいこん	50g
厚揚げ	40g
かまぼこ(鳴門)	20g
ねじりこんにゃく	1個
ミニトマト	1個
砂糖	2g
みりん	1g
うすロしょうゆ	3g
コンソメ	2g
だし汁	適宜
練りからし	好みで

1人分の栄養価

エネルギー	87kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	3.2g
糖質	7.9g
食物繊維	1.4g
塩分	2.0g