



メデイカル・レシピ

患者さんに提供している食事の中から、月に1回実施している箱膳のレシピをご紹介します。

炊き上がりにごまと三つ葉を加え、風味たっぷりのしらす干しの炊き込みご飯と、白身魚にピューレ状にした枝豆と玉ねぎのソースをかけたさわやかな彩りの初夏にピッタリの組み合わせです。



①じゃこごはん

【作り方】

- ①米は洗いざるに上げておく。
- ②しらす干しは熱湯をかけ軽く洗い塩抜きをする。
- ③油揚げは、油抜きし 0.5 センチ幅の千切りにする。
- ④人参は 2 センチ長さの千切りにする。
- ⑤①の米を炊飯器に入れ、調味料を加え、2.5 合の水位まで出し汁を入れる。
- ⑥②～④の材料を入れ平らにしスイッチをいれる。
- ⑦炊き上がったら、下湯でし 1 センチ長さに切った三つ葉とごまを混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス

しらす干しは日本人に不足しがちなカルシウムを骨ごとたっぷりと摂取できることと、その吸収を促進するビタミンDも多く含まれています。また炊き上がりに三つ葉とごまを混ぜ合わせることで、口ざわりが賑やかで食欲の進むごはんです。



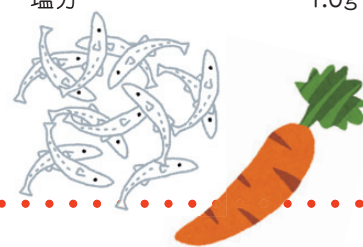
材料(4人分)

米	2.5合
しらす干し	20g
油揚げ	8g
人参	20g
三つ葉	12g
ごま	2g
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1/2
だし汁	450ml

一人分の栄養価

エネルギー: 350kcal

たんぱく質	8.4g
脂質	2.0g
糖質	70.0g
食物繊維	0.7g
塩分	1.0g



②魚のムニエル 枝豆ソースかけ

【作り方】

- ①白身魚はこしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
油をひいたフライパンで両面をきつね色になるま
で焼く。
- ②枝豆ソースを作る。
枝豆と玉ねぎは下茹でし、水を加えミキサーにか
ける。



ワンポイントアドバイス

枝豆に含まれるビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンで、糖質の分解・代謝を促し疲労感を改善します。また枝豆と生クリームをピューレ状にしたソースはコクのある味とさわやかな彩りで活動的な初夏のメニューにぴったりです。

- ③鍋に②を移し火にかけ、バターを加え溶かす。コンソメ・ナツメグで味を調え、生クリームを加え火を止める。
- ④器に焼いた魚を盛り、ソースを添え、みじん切りのパセリを散らして出来上がり。

材料(1人分)

白身魚	50g(1切れ)
小麦粉	適宜
こしょう	適宜
枝豆(さやなし)	10g
玉ねぎ	20g
水	大さじ1
バター	1g
生クリーム	1g
コンソメ	0.5g
ナツメグ	少々
パセリ	好みで

一人分の栄養価

エネルギー: 112kcal

たんぱく質	11.4g
脂質	4.8g
糖質	4.0g
食物繊維	1.1g
塩分	0.3g

