



栄養管理室 調理師
横溝 真太郎



栄養管理室 調理師
椎木 一成

メディカル・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。

鶏ミンチと牛蒡をしっかり煮込んで味をつけ、ご飯と混ぜた「鶏と牛蒡の混ぜご飯」と、香り豊かなきのこをあんにした「揚げ出し豆腐のきのこあん」の紹介です。



鶏と牛蒡の混ぜご飯

【作り方】

- ①ご飯は少し硬めに炊いておく。
- ②牛蒡はご飯粒と同じ位の大きさに切り、水につけておく。
- ③いんげんは筋を取り下湯でし、5mm 長さに切っておく。
- ④鍋に鶏ミンチを入れ火にかけ、固まらないようにほぐす。
水気をきった牛蒡、砂糖、酒、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮込む。
- ⑤ご飯と味付けした鶏ミンチ、いんげんを混ぜ合わせて器に盛る。



●ワンポイントアドバイス

鶏のミンチと牛蒡を甘辛く煮込んでしっかり味をつけ、ご飯と混ぜています。牛蒡をご飯の粒と同じ位の大きさに切り混ぜているので、牛蒡の食感もほど良い食べごたえになります。
また牛蒡に含まれる水溶性食物繊維イヌリンは、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあり、不溶性食物繊維リグニンは便秘改善の働きがあります。

材料（1人分）

ご飯……………	200g	濃口しょうゆ ……	3g
鶏ミンチ…………	20g	砂糖……………	2g
牛蒡……………	25g	酒……………	2g
いんげん…………	5g		

一人分の栄養価

エネルギー：	404kcal
たんぱく質……………	9.3g
脂質……………	3.0g
糖質……………	79.0g
食物繊維……………	2.2g
塩分……………	0.5g



揚げ出し豆腐のきのこあん

【作り方】

- ①豆腐は水気をよく切り、1/8 丁に切る。
- ②片栗粉をつけ、170 度の油できつね色に揚げる。

●あんをつくる

- ③しめじはいしづきを取り小房に分け、長いものは半分に切る。なめこは水気を切っておく。

- ④鍋にだし汁を入れ火にかけ、しめじ、なめこを加え、沸騰したら薄口しょうゆ、みりんを加え、味を調える。水溶性片栗粉でとろみをつけ、ねぎ、おろし生姜を加える。
- ⑤器に、揚げた豆腐を盛り、あんをかけて出来上がり。

●ワンポイントアドバイス

揚げ出し豆腐のあんに香りのあるきのこを入れ、生姜を少量加えることでどちらの風味も際立ち食欲が増します。
大豆からできる豆腐は植物性の良質なたんぱく質を含みます。豆腐のたんぱく質は、血液中のコレステロールを低下させ、さらに、その成分のひとつ(ペプチド)が血圧上昇を抑制するといわれています。

材料（1人分）

豆腐…	50g(1/8丁)	ねぎ……………	1g
片栗粉……………	適宜	薄口しょうゆ ……	4g
揚げ油……………	適宜	みりん……………	1g
しめじ……………	10g	片栗粉/水 ……	小さじ1
なめこ……………	10g	しょうが……………	0.5g

一人分の栄養価

エネルギー：	124kcal
たんぱく質……………	4.0g
脂質……………	7.2g
糖質……………	10.0g
食物繊維……………	0.9g
塩分……………	0.7g