



メデイカル・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1回実施している箱膳のレシピをご紹介します。
食感と香りのあるエリンギのきのこご飯と、少し手間をかけることでおもてなし料理にもなる湯葉入り卵豆腐のレシピを紹介します。



①きのこごはん

【作り方】

- ①米は洗いざるに上げておく。
- ②エリンギはオーブントースターで焼き目をつけ薄くさいた後に食べやすい長さ
に切る。
- 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、②のエリンギを平らに入れて炊く。
- ④炊き上がったら、水分を飛ばすように
さっくりと混ぜて出来上がり。

●ワンポイントアドバイス

エリンギは菌ごたえのある食感とどの食材とも合わせやすい特徴があります。

焼き目を加えて炊き込むことで香りが引き立ちます。



材料 (4 人分)

米	2 合
エリンギ	80g
薄口しょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 1/2
だし汁	350ml

一人分の栄養価

エネルギー：259kcal

たんぱく質	4.3g
脂質	0.5g
糖質	56.0g
食物繊維	0.8g
塩分	0.6g

②湯葉入り卵豆腐

【作り方】

- ①湯葉は水で戻し、1センチ幅の短冊に切っておく。
- ②卵は割りほぐし、1度ザルでこしておく。
- ③卵と出し汁、薄口しょうゆを合わせ卵液を作る。
- ④③に湯葉を混ぜ合わせ、型に流す。
- ⑤中央の蒸し器で20分蒸し、真ん中を串でさして透明な汁が出たら出来上がり。



材料(5人分)

卵	2個
湯葉	3g
薄口しょうゆ	小さじ2
だし汁	100ml

一人分の栄養価

エネルギー：34kcal

たんぱく質	2.8g
脂質	2.2g
糖質	0.3g
食物繊維	0g
塩分	0.4g

●ワンポイントアドバイス

卵豆腐は、卵と出し汁を加熱して固めたもので、「豆腐」と名前がついているものの、大豆は使用されていません。

卵は必須アミノ酸9種類すべてを含み、タンパク質の栄養価を示す指標「アミノ酸スコア」は満点の100で、非常に栄養豊富です。