



耳鼻咽喉科 麻生



麻生病院の美味しさがギュッとつまった



AZABU KITCHEN  
麻生キッチン



Vol.10  
2023 APRIL

## 食べる人の笑顔に、 もっともっとながりたい。

「毎日の食事が入院中の一番の楽しみです」という  
お言葉を多くの患者さまからいただきます。

「食」は命の源であり、生きていく上で欠かせない  
大切なものです。そして、「おいしい食事」は心も身体  
も元気にし、喜びと笑顔に繋がります。

麻生栄養科では、病院食こそおいしく、楽しいもの  
でなければならぬと考えて、毎日の食事作りに取り  
組んでいます。入院中に少しでも癒しの時間を過ごし  
ていただくことができ、元気になれる食事、笑顔になれ  
る食事を目指して、これからも努力してまいります。

そのような私たちの想いを一冊にまとめた「麻生  
キッチン」。手探りでスタートした2014年の創刊から、  
10年目を迎えました。皆さまのご家庭でも健康の大切  
さ、食べることの楽しさを感じていただき、笑顔の食卓  
を作るお役に立てれば幸いです。

麻生栄養科一同

## CONTENTS 〈目次〉

■行事食	
成人の日……………	2
夏越の祓(なごしのはらえ)……………	3
■ご当地メニュー	
なすそうめん……………	4
じゃが芋とひじきの煮物……………	5
漬物ステーキ……………	6
ナシゴレン……………	7
■ヘルスケア	
免疫力アップ……………	8
◎鮭ムニエル・ごぼうときのこのマリネソース	
◎切干大根のペペロンチーノ	
◎彩り野菜の粒マスタード炒め	
◎鶏むね肉のレモンおろし和え	
◎酒粕と根菜のチャウダー	
■地産地消	
アスパラガス……………	13
◎アスパラのリマヨがけ	
◎アスパラつくね	
■お茶会〈スイーツ〉	
人參とオレンジのゼリー……………	15
抹茶レアチーズケーキ……………	16
いちご大福……………	17
《調理法別インデックス》……………	18

### 【本書の表記について】

■計量の単位は、1合＝約150g(180  
ml)、1カップ＝200cc(ml)、大さじ1＝  
15cc(ml)、小さじ1＝5cc(ml)。すりきり  
で計ります。

■エネルギーとたんぱく質の栄養成分は、  
1人分の表示です。なお、野菜などの  
分量は可食部(食べられる部分)の重  
量を記載しています。

■オーブンやオーブントースターで焼く場  
合は、前もって指定の温度まで熱して  
おいてください。

■酢は、基本的に米酢をお使いください。

定番のポークソテーは  
バルサミコ酢でごちそう感アップ!

## 成人の日

～豚肉のバルサミコソテー～

大人の仲間入りを祝う日のメニューに、バルサ  
ミコ酢を使ったいつもと違うソテーはいかがが  
ですか? 普段の料理がワンランクおいしく、  
お店の味のような仕上がりになりますよ。ほど  
よい酸味のフルーティーなソースは、豚肉と相  
性抜群です。

### ●材料(2人分)

豚肩ロース肉(60g)……………2枚  
こしょう……………少々  
小麦粉……………大さじ1/2  
油……………適量  
バルサミコ酢……………大さじ2  
赤ワイン……………大さじ2  
A 醤油……………小さじ2と1/3  
はちみつ……………小さじ1  
水……………60cc

☆人參グラッセ、ブロッコリー、れんこんなどのお好み  
の添え野菜



267  
kcal

たんぱく質  
12.1g

(豚肉のバルサミコ  
ソテーのみ)

### Column

芳醇な香りとコクが特徴のバルサミコ酢  
は、ぶどうを原料として作られる、栄養価  
が高いお酢です。豊富に含まれるポリフェ  
ノールには、強い抗酸化作用があり、動脈  
硬化などの生活習慣病の予防や、疲れ目・  
視力の回復など、目の健康維持にも効果  
が期待できます。



夏の新行事食「夏越ごはん」

## 夏越の祓

～夏野菜のかき揚げ丼～

6月30日は「夏越ごはんの日」。夏越ごはんは、雑穀入りのご飯の上に、邪気を祓うと言われる芽の輪をイメージした丸い食材をのせた行事食です。

旬の夏野菜をたっぷり使ったかき揚げ丼で、無病息災を祈りましょう。

### ●材料(2人分)

米	1合
お好みの雑穀	15g
玉ねぎ	60g
ゴーヤ	40g
赤パプリカ	20g
むきエビ	40g
天ぷら粉	大さじ3と1/3
水	適量
油	適量
だし汁	40cc
A 醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
生姜(汁)	2g
レモン果汁	小さじ1弱
大根(おろし)	60g



481  
kcal

たんぱく質  
12.1g

(夏野菜のかき揚げ丼のみ)

### ●作り方

- ①米をどぎ、通常の水加減にする。お好みの雑穀を加え、必要に応じて水を追加して炊飯する。
- ②玉ねぎ、ゴーヤ、赤パプリカは食べやすい大きさの薄切りにする。むきエビは水気を切って、背わたのあるものは取り除く。
- ③ポウルに天ぷら粉と水を合わせて衣を作る。
- ④②と③をさっくり混ぜ、170～180℃の油で丸い形になるように揚げる。
- ⑤タレを作る。小鍋に調味料Aを入れて煮立てる。火からおろして、生姜汁、レモン果汁、大根おろしを加える。
- ⑥器に①の雑穀ご飯、④のかき揚げを盛り付ける。⑤のタレを添え、お好みでかけていただく。

### Column

2015年に新しい記念日として加わった「夏越ごはんの日」は、古来より全国の神社で行われてきた「夏越の祓」の神事に合わせ、米穀安定供給確保支援機構より提唱されました。



暑い夏におすすめ!

手軽に作れて香川が誇る郷土料理

## なすそうめん

なすそうめんは、香川県で昔から親しまれている郷土料理です。ピリ辛の煮汁を吸ったなすと油揚げに、のど越しのよいそうめんが相性ぴったりです。冷たくしても温かくしてもおいしいので、ぜひお試しください。



432  
kcal

たんぱく質  
14.3g

(なすそうめんのみ)

### ●材料(2人分)

なす	200g
ごま油	大さじ1
油揚げ	30g
だし汁	400cc
みりん	小さじ2
A 酒	小さじ2
醤油	大さじ1と2/3
赤唐辛子(輪切り)	適量
そうめん	160g
生姜	4g
小ねぎ	適量

### ●作り方

- ①なすは縦半分になり、皮目に斜めに切り込みを入れる。油揚げは油抜きして三角形に切っておく。生姜はすりおろし、小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、なすの皮面を下にして中火で3分ほど加熱する。裏返してさらに3分ほど加熱する。
- ③②のフライパンに油揚げ、調味料Aを入れて中火で5分ほど煮る。火からおろし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④そうめんを茹でて冷水で洗い、水気をよく切る。
- ⑤器に④のそうめんを盛り付け、③の具をのせ、煮汁をかける。生姜を添え、小ねぎを散らす。

### Column

なすに切り込みを入れることで、火の通りが良くなり、味もしみ込みやすくなります。また、なすを焼く時は皮面から先に焼きましょう。身の方から蒸気を逃がしてあげることで、きれいな色とツヤを保ったまま焼き上がります。



山梨県の伝統家庭料理

## じゃが芋と ひじきの煮物

じゃが芋とひじきの煮物は、海と山の食材を合わせて作る山梨県の郷土料理です。暑い夏に健康を保ち、富士登山の安全と無事を祈願するものとして、富士山山開きの7月1日に食べられています。



101  
kcal

たんぱく質  
3.0g

### ●材料(2人分)

ひじき	5g
じゃが芋	100g
人参	20g
油揚げ	10g
油	適量
だし汁	80cc
醤油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ2/3
いんげん	6g

### ●作り方

- ①ひじきは水で戻して、水気をしっかり切っておく。じゃが芋は一口大、人参はいちょう切りにする。いんげんは茹でて斜めに切る。油揚げは油抜きをしてたんざく切りにする。
- ②鍋に油をひき、ひじきを炒める。ひじきに油が回ったら、じゃが芋、人参、油揚げも加えて炒め合わせる。
- ③②に調味料Aを加えて、落とし蓋をして弱めの中火で汁気が少なくなるまで煮る。
- ④器に③を盛り付け、いんげんを添える。

### Column

山梨県では新じゃがが出回る5月から10月までの間によく作られ、庶民の味として親しまれています。いも類のじゃが芋、緑黄色野菜の人参、海藻類のひじきと、栄養バランスがよく、夏の猛暑に負けない料理とされています。



意外な組み合わせが想像以上においしい！  
岐阜県の郷土料理を再現！

## 漬物ステーキ

漬物ステーキとは、炒めた漬物を卵でとじた岐阜県飛騨地方の郷土料理です。「漬けステ」とも呼ばれ、古くから親しまれてきました。塩味がきいた漬物と、卵、バターとの組み合わせが絶妙です。ぜひお試しください。



68  
kcal

たんぱく質  
3.9g

### ●材料(2人分)

白菜	160g
塩	小さじ1/2
バター	6g
醤油	小さじ1/3
卵	50g
かつおぶし	適量

### ●作り方

- ①白菜漬けを作る。白菜は3cm幅に切り、保存袋へ入れる。塩を加えて軽く揉み、冷蔵庫で2～3時間ほど置く。
- ②①の白菜の汁気を絞り、フライパンにバターを入れて中火で炒める。白菜に火が通ったら、醤油を加える。
- ③②の白菜を中央に寄せて溶き卵を流し込む。
- ④③の卵が固まったら、器に盛り付けて、かつおぶしをのせる。

### Column

白菜漬けは市販品を使ってもOKです！手軽に美味しく作ることができますよ。バターの代わりにごま油を使ったり、トッピングに小ねぎや刻みのり、紅生姜やマヨネーズなどを加えたりと、ご家庭にある材料でアレンジするのもおすすめです。



エキゾチックな味わいが食欲をそそる！  
インドネシアの代表的な料理を  
簡単アレンジ

## ナシゴレン

### ●材料(2人分)

鶏ひき肉	50g
└ ナンプラー	小さじ1/3
A 塩、こしょう	少々
むきエビ	40g
にんにく(みじん切り)	2g
玉ねぎ(みじん切り)	40g
いんげん(小口切り)	16g
油(a)	適量
ご飯	380g
└ ナンプラー	大さじ1/2
オスターソース	小さじ2/3
チリソース	大さじ1と1/3
B 顆粒中華だしの素	大さじ1/2
塩、こしょう	少々
赤唐辛子(輪切り)	適量
卵	2個
油(b)	適量
黒こしょう	少々
☆レモン、きゅうり、トマト、イタリアンパセリ、食用花 などお好みのトッピング	

### ●作り方

- 鶏ひき肉に調味料Aで下味をつける。
- フライパンに油(a)をひき、にんにくを炒めて香りを出す。香りが出たら、①と玉ねぎ、いんげんを炒め合わせ、むきエビも加える。
- ②のフライパンにご飯、調味料Bを加えて炒め合わせる。
- 別のフライパンに油(b)をひき、卵を割り入れて目玉焼きを作る。
- 器に③を盛り付け、目玉焼きをのせる。黒こしょうをふり、お好みのトッピングを添える。



495  
kcal

たんぱく質  
20.8g

(ナシゴレンのみ)

Column

ナシゴレンは、インドネシアで定番の米料理。ご飯と具材を炒め合わせ、調味料で味付けして作るチャーハンによく似た料理です。「ナシ」はご飯、「ゴレン」は炒めるという意味があります。本場のナシゴレンは辛味が強く、ジャスミンライスというタイ米を使用します。



良質なたんぱく質と食物繊維が  
同時に摂れる一品

## 免疫力アップ

～鮭ムニエル・ごぼうときのこのマリネソース～

ウイルスや細菌の侵入を防ぐために働く免疫細胞は、たんぱく質によってつくられます。たんぱく質が不足すると筋肉量が減少し、体温や免疫力の低下につながるため、多く含まれる魚や肉を意識して摂りましょう。

### ●材料(2人分)

鮭(切り身)	2切れ
塩、こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
油	大さじ1/2
ごぼう	25g
ぶなしめじ	30g
えのき茸	30g
オリーブオイル	小さじ1/2
にんにく(おろし)	0.5g
酢	小さじ1
レモン果汁	小さじ1/2
A オリーブオイル	小さじ1/4
赤唐辛子(輪切り)	適量
醤油	小さじ1/2
塩、黒こしょう	少々
レモン(半月切り)	20g
みつば	適量



145  
kcal

たんぱく質  
14.8g

食物繊維  
2.4g

塩分  
0.6g

(鮭ムニエル・ごぼうときのこのマリネソースのみ)

Column

鮭には良質なたんぱく質や脂質、免疫機能を調整するビタミンDが豊富に含まれています。鮭の色素成分であるアスタキサンチンには強い抗酸化力があり、疲労回復や動脈硬化の予防にも効果が期待できます。また、ごぼうやきのこには食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境の改善により免疫力アップにつながります。



食生活で不足しがちな食物繊維がたっぷり！  
煮物でおなじみ、切干大根の洋風アレンジ

## 免疫力アップ

～切干大根のペペロンチーノ～

腸には病原菌やウイルスなどを退治してくれる免疫細胞が集結しています。その免疫細胞を活性化させるのが腸内細菌の一つである善玉菌です。食物繊維を多く含む食品を摂ると、善玉菌を増やして免疫力アップに役立ちます。

### ●材料(2人分)

切干大根	20g
れんこん水煮	30g
人参	20g
ピーマン	10g
赤パプリカ	6g
にんにく	1g
枝豆	12g
ツナ缶	10g
赤唐辛子(輪切り)	適量
オリーブオイル	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/3
A 薄口醤油	小さじ1/3
塩	少々
パセリ	適量



88  
kcal

たんぱく質  
3.1g

食物繊維  
3.2g

塩分  
0.6g

(切干大根の  
ペペロンチーノのみ)

### ●作り方

- 切干大根は水で戻して、水気を切っておく。
- れんこん水煮はいちょう切りにし、人参、ピーマン、赤パプリカは千切り、にんにくはみじん切りにする。枝豆は茹でてさやから出しておく。
- フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら中火にして、れんこん水煮、人参、ツナ缶を加えて炒める。
- ③に切干大根、ピーマン、赤パプリカ、枝豆、調味料Aを加えて炒め合わせる。
- 器に④を盛り付け、パセリを散らす。

### Column

大根を天日干して作られる切干大根は、旨味と栄養がギュッと凝縮された食材です。切干大根には食物繊維が豊富に含まれるため、腸内環境を整えて便秘の予防にも役立ちます。



おいしく食べてしっかり予防！  
ビタミンACE(エース)で体を守ろう

## 免疫力アップ

～彩り野菜の粒マスタード炒め～

体内で活性酸素が発生すると、免疫細胞を傷つけ免疫力が低下します。ビタミンACE(エース)と呼ばれる、ビタミンA、C、Eには強い抗酸化作用があり、活性酸素を除去してくれるため、十分に摂取することが重要です。

### ●材料(2人分)

かぼちゃ	120g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
ブロッコリー	60g
にんにく(おろし)	2g
オリーブオイル	小さじ1
バター	6g
A 醤油	小さじ2/3
粒マスタード	小さじ1



107  
kcal

たんぱく質  
2.9g

ビタミンC  
60mg

塩分  
0.5g

(彩り野菜の  
粒マスタード  
炒めのみ)

### ●作り方

- かぼちゃは薄く食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。赤パプリカ、黄パプリカは太めの千切りにする。ブロッコリーは小房に切り分けて硬めに下茹でする。
- フライパンにオリーブオイルをひき、かぼちゃを炒める。
- ②に赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー、にんにく、調味料Aを加えて、手早く炒め合わせる。

### Column

かぼちゃ、パプリカ、ブロッコリーは、ビタミンA、C、Eが豊富に含まれている、まさにビタミンのエースといえる食材。ビタミンACE(エース)は、単独よりも一緒に摂取することで、相乗効果が期待できます。



疲労が招く免疫力の低下にご用心!  
疲労回復効果のある食材に注目を

## 免疫力アップ

～鶏むね肉のレモンおろし和え～

精神的・身体的ストレスや疲労が蓄積すると、自律神経のバランスが乱れ、免疫機能の低下につながります。疲労回復に役立つ食材を含むバランスのよい食事、十分な睡眠や休養、適度な運動で自律神経を整えることが大切です。

### ●材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)……………30g  
酒……………小さじ1/2  
大根……………120g  
京菜……………50g  
人参……………10g  
青しそ……………2枚  
レモン……………20g  
かつおぶし……………1g  
┌ めんつゆ……………小さじ1  
└ A レモン果汁……………小さじ2  
└ 黒こしょう……………少々

### ●作り方

- ①鶏むね肉は酒をふっしておく。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱後、食べやすい大きさにさく。
- ②大根はおろして軽く水気を切る。京菜は茹でてから4cmの長さに切る。人参は千切りにして茹でておく。青しそはみじん切りにし、レモンはよく洗って皮ごと薄いちょう切りにする。
- ③ボウルに①②を入れ、かつおぶしと調味料Aを加えて和える。



44 kcal	たんぱく質 5.0g	ビタミンC 34mg	塩分 0.3g
------------	---------------	---------------	------------

(鶏むね肉のレモンおろし和えのみ)

### Column

鶏むね肉に多く含まれている成分のイミダゾールジペプチドは、脳や体の疲労感を軽減させる効果が期待できるとして近年注目されています。また、レモンには疲労回復を促すクエン酸や、免疫作用に関わる白血球の働きをサポートするビタミンCが豊富に含まれています。



日本が誇る“スーパーフード”酒粕を使った心と体がほっと温まるスープ

## 免疫力アップ

～酒粕と根菜のチャウダー～

「冷えは万病の元」といわれているように、体の冷えは免疫力の低下や便秘、肩こり、不眠などのさまざまな不調につながります。毎日の食事に体を温める食材を効果的に取り入れて、体の不調を未然に防ぎましょう。

### ●材料(2人分)

厚揚げ……………20g  
玉ねぎ……………20g  
人参……………20g  
れんこん水煮……………20g  
干しいたけ……………3g  
ごぼう……………20g  
にんにく……………1g  
バター……………4g  
小麦粉……………大さじ1  
だし汁……………100cc  
干しいたけ戻し汁……………20cc  
牛乳……………130cc  
酒粕……………16g  
みそ……………小さじ1  
生姜(汁)……………2g  
昆布茶……………少々  
塩、こしょう……………少々



131 kcal	たんぱく質 6.0g	食物繊維 2.8g	塩分 0.7g
-------------	---------------	--------------	------------

(酒粕と根菜のチャウダーのみ)

### ●作り方

- ①厚揚げ、玉ねぎ、人参、れんこん水煮、水で戻した干しいたけは1cmの角切りにする。ごぼうは皮をこそぎて1cmの角切りにし、水にさらす。
- ②にんにくはみじん切りにする。酒粕は細かくちぎって温めだし汁(分量内・大さじ2～3)でふやかしておく。
- ③鍋にバターを溶かし、にんにくを炒めて香りが出たら、①の野菜を加えて軽く炒める。小麦粉を加えて具材になじむまで混ぜ合わせ、残りのだし汁と干しいたけの戻し汁、厚揚げを加えて火が通るまで煮る。
- ④③にふやかしておいた酒粕とみそをよく溶いて入れ、生姜汁、昆布茶を加えて5～10分煮る。
- ⑤④に牛乳を加えて温め、塩、こしょうで味を調える。

### Column

酒粕を料理に加えることで、コクが増して濃厚な味わいに仕上がります。酒粕の成分には血行改善作用があり、根菜、生姜やにんにくなどの体を温める食材を組み合わせることで、体の芯から温まりますよ。また、発酵食品である酒粕は腸の健康サポートにも役立ちます。





## 春を代表する北海道のスター野菜 アスパラガス

比較的新しい野菜の印象があるアスパラガスですが、日本に入ってきたのは江戸時代で、元々は観賞用として栽培されていました。大正時代に北海道岩内町で栽培したのが、本格的な食用栽培の始まりといわれています。

アスパラガスは冷涼な気候を好むため、北海道の気候や土壌は栽培に非常に適している環境といえます。さらに昼夜の寒暖差によって、糖度が増しておいしく育ちます。北海道のアスパラガスの旬は、5～7月と長くはありませんが、それでも国内生産量全国1位をキープし続けています。

### ■アスパラガスの選び方

穂先が縮まり、茎がまっすぐに伸びていて、太っているものを選びましょう。また、何とんでもアスパラガスは鮮度が命です。切り口が丸い形でみずみずしく、濃い緑色のものが、新鮮でおいしいアスパラガスの証です。

### ■アスパラガスの保存

アスパラガスは時間が経つにつれて水分が抜けて硬くなってしまいます。購入後はできるだけ早く食べるようにしましょう。保存する場合は、穂先を上にして冷蔵庫で保存しましょう。湿らせたペーパーで包み、保存袋などに入れることで、乾燥を防ぎみずみずしさを保てます。

### ■アスパラガスの健康パワー

アスパラガスには、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸が豊富に含まれています。新陳代謝を促す働きがあり、疲労回復効果が期待できます。

また、穂先の部分に含まれているルチンには、毛細血管を丈夫にして血流を改善する働きがあり、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病予防に役立ちます。

他にも、健康維持に欠かせないビタミン類やカリウム、食物繊維などがバランスよく含まれています。

### Column

一般的なグリーンアスパラガスの他に、ホワイトアスパラガスや紫アスパラガスがあります。ホワイトアスパラガスは色素が少ない分、栄養分は少なめですが、甘味や旨味が強く、やわらかいのが特徴です。紫アスパラガスは味が濃く、生のままでも食べることができます。



57  
kcal  
たんぱく質  
1.6g

食卓のもう一品に!

## アスパラのりマヨがけ

茹でたアスパラガスに、コクのあるソースがよく合います。冷蔵庫にのり佃煮が残っていたら、ぜひ試してみてください。

### ●材料(2人分)

グリーンアスパラガス……………100g  
A のり佃煮……………12g  
A マヨネーズ……………大さじ1

### ●作り方

- ①グリーンアスパラガスは根元を切り落とし、下1/3ほど皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、塩(少々・分量外)を加えて①を1～2分茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ③ボウルに調味料Aを合わせる。
- ④器に②を盛り付け、③をかける。

定番のつくねとジューシーなアスパラガスの組み合わせ

## アスパラつくね

アスパラガスを丸ごと1本包んだ、食べ応えある一品です。アスパラガスのシャキシャキした食感を楽しむことができ、甘辛い味付けでご飯が進みます。お酒のおつまみやお弁当にもおすすめです。



185  
kcal  
たんぱく質  
12.3g

(アスパラつくねのみ)

### ●材料(2人分)

グリーンアスパラガス……………2本  
片栗粉(a)……………小さじ1  
豚ひき肉……………120g  
玉ねぎ……………60g  
生姜……………3g  
卵……………10g  
A 塩、黒こしょう……………少々  
A 片栗粉……………小さじ1と1/2  
油……………適量  
B みりん……………小さじ2/3  
B 醤油……………小さじ1  
B 砂糖……………小さじ1  
B 酒……………小さじ1/2  
片栗粉(b)……………小さじ1  
☆ミニトマト、パセリなどお好みの野菜

### ●作り方

- ①グリーンアスパラガスは根元を切り落とし、下1/3ほど皮をむく。玉ねぎはみじん切りにし、生姜はすりおろす。
- ②ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、生姜、溶き卵、調味料Aを入れる。粘りが出るまでよく練り混ぜ、2等分しておく。
- ③①のグリーンアスパラガスに片栗粉(a)をまぶす。1本ずつ②で包むように成形してつくねを2個作る。
- ④フライパンに油をひき、③を転がしながら焼く。表面に焼き色がついたら、蓋をして弱火～中火で蒸し焼きにし、火が通ったら取り出す。
- ⑤フライパンに調味料Bを入れて煮立て、水溶性片栗粉(b)を加えてとろみをつける。④のつくねを戻し、タレをからめる。
- ⑥器に⑤を盛り付け、お好みの野菜を添える。

### Column

つくねをおいしく仕上げるポイントは、粘りが出るまでしっかりと混ぜることです。しっかりと練り混ぜることで、アスパラにつつきやすくなるほか、ふんわりとした食感になります。





## 「緑黄色野菜の王様」 人参の栄養がたっぷり！ 人参とオレンジの ゼリー

人参を使った色鮮やかなゼリーです。オレンジジュースを入れることで、人参の自然な甘さが引き立ち、さっぱりと食べられますよ。人参が苦手な人や野菜嫌いの子供にもおすすめです。



92  
kcal

たんぱく質  
2.0g

(1個)

### ●材料(4個分)

粉ゼラチン……………7g  
水……………40cc  
人参……………160g  
オレンジジュース(果汁100%)……………160cc  
砂糖……………40g  
レモン果汁……………小さじ1/2  
☆ホイップクリーム、オレンジなどのお好みの飾り

### ●作り方

- ①分量の水で粉ゼラチンをふやかす。
- ②人参は皮をむいて薄い輪切りにする。やわらかくなるまで茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ③②とオレンジジュースをミキサーにかける。
- ④③を鍋に移し、砂糖を入れ、火にかけて温める。火を止めて、レモン果汁と①を加えて溶かす。
- ⑤器に④を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥冷やし固めたゼリーに、お好みでホイップクリーム、オレンジを飾る。

### Column

人参の鮮やかなオレンジ色の正体は「カロテン」です。中でも代表的な色素であるβカロテンは、体内でビタミンAに変わり、目の機能や、皮膚・粘膜を健康に保ちます。また、体の成長を促し、免疫力を高める働きがあります。



抹茶のほろ苦さがアクセント！  
オーブン不要の焼かないチーズケーキ

## 抹茶 レアチーズケーキ

抹茶のほろ苦い風味とクリームチーズのやさしい酸味が相性抜群です。混ぜて冷やすだけで簡単に作れるので、オーブンを使いたくない暑い季節のお菓子作りにもおすすめです。

### ●材料(パウンド型1台分/6切れ)

ビスケット……………50g  
白ごま……………6g  
無塩バター……………30g  
牛乳……………大さじ1  
クリームチーズ……………130g  
砂糖……………40g  
プレーンヨーグルト……………30g  
生クリーム……………100cc  
レモン果汁……………小さじ2  
抹茶……………大さじ1/2  
粉ゼラチン……………4g  
水……………大さじ1と1/3  
《ホイップクリーム》  
生クリーム……………30cc  
砂糖……………小さじ1  
抹茶……………適量



258  
kcal

たんぱく質  
3.9g

(1切れ)

### ●作り方

- ①ビスケット、白ごまをポリ袋に入れて上から麺棒などでたたく。細かく砕いたら、溶かした無塩バターと牛乳を加えてなじませる。紙を敷いた型に敷き詰め、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②クリームチーズに砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。なめらかになったら、プレーンヨーグルト、生クリーム、レモン果汁の順に入れ、その都度混ぜる。抹茶も茶こしなどでふるい入れてよく混ぜる。
- ③粉ゼラチンは、分量の水でふやかしておく。500Wの電子レンジで15秒ほど加熱して溶かす。②に加えてよく混ぜ合わせる。
- ④①の型に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤型からはずして6等分に切り分け、ホイップした生クリームと、抹茶を飾る。

### Column

クリームチーズはあらかじめ常温でやわらかくしておく、クリーム状になりやすいです。抹茶はダメにならないように、しっかりと混ぜましょう。



## 春のおもてなしにぴったりなお手軽レシピ いちご大福

手作りのいちご大福はいかがですか?難しいイメージの和菓子ですが、スーパーで手に入る材料と電子レンジを使って簡単に作ることができますよ。甘酸っぱいいちごと、やさしい甘さのあんこが相性抜群です。

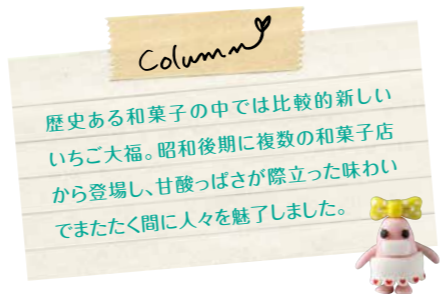


### ●材料(5個分)

いちご	5粒
こしあん	100g
白玉粉	75g
A 水	100cc
砂糖	25g
片栗粉	適量

### ●作り方

- いちごはヘタを取り除き、半分に切る。こしあんは5等分にして丸めておく。
- 耐熱ボウルに材料Aを入れてよく混ぜる。
- ②にラップをかけて500Wの電子レンジで2分加熱する。一度取り出してよく混ぜ合わせ、再び1分加熱してよく混ぜる。
- ③に片栗粉をまぶして5等分する。こしあんを包み、上部に切り込みを入れる。
- ④の切り込み部分にいちごを入れて形を整える。



### 調理法別インデックス



#### 《ご飯類》

- 夏野菜のかき揚げ丼 ..... 3
- ナシゴレン ..... 7



#### 《汁物》

- 酒粕と根菜のチャウダー ..... 12



#### 《煮物》

- じゃが芋とひじきの煮物 ..... 5



#### 《炒め物・焼き物》

- 豚肉のバルサミコンテ ..... 2
- 漬物ステーキ ..... 6
- 鮭ムニエル・ごぼうときのこのマリネソース ..... 8
- 切干大根のペペロンチーノ ..... 9
- 彩り野菜の粒マスタード炒め ..... 10
- アスパラつくね ..... 14



#### 《麺類》

- なすそうめん ..... 4



#### 《サラダ・和え物》

- 鶏むね肉のレモンおろし和え ..... 11
- アスパラのリマヨがけ ..... 13



#### 《お菓子》

- 人参とオレンジのゼリー ..... 15
- 抹茶レアチーズケーキ ..... 16
- いちご大福 ..... 17

どれもアイデア満載の料理ばかり!  
ぜひ作ってみてね!



### 編集後記

ついに第10号の発刊となりました。お楽しみいただけたでしょうか。食べる人の笑顔が見たいという想いから生まれた麻生レシピが、ご家庭での「おいしい」出会いに繋がりましたら幸いです。

「麻生キッチン」は2024年に、リニューアル創刊号を発刊いたします。今後も、私たち栄養科が食を通してできることを追求し、笑顔になれるレシピを皆さまのもとへお届けしたいと思います。



発行日 2023年4月1日  
発行元 耳鼻咽喉科 麻生病院  
〒007-0840  
札幌市東区北40条東1丁目1-7  
TEL: 011(731)4133  
FAX: 011(731)4986  
URL <http://www.jibiazabu.or.jp>

企画・編集・制作  
《麻生病院》 武田絵里(管理栄養士)  
《麻生北見病院》 田中優里(管理栄養士)

協力 株式会社みんなのこぼ舎

※無断で複写・複製することを禁じます。  
※本書で紹介しているレシピは、病院で出している献立を家庭用・人数分に合わせアレンジしています。