



耳鼻咽喉科 麻生

おいしい!
ヘルシー!

麻生 スマイルキッチン😊



発行日 2024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 <https://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とば舎

※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、病院で提供している献立を家庭用・人数分に合わせてアレンジしたものです。

おもてなしの心で、「おいしい」の一步先へ

Vol. 1

2024 APRIL

発刊のご挨拶

たくさんの『おいしい笑顔』が咲きますように

私たち麻生栄養科は、おいしく、楽しく、心と身体にやさしいお食事を目指した取り組みを行っています。毎日のお食事は健康と元気の源です。そして、おいしい料理には心と身体を満たし、食べる人を自然と笑顔にする力があります。

そのような麻生のレシピをご家庭でもお楽しみいただきたいと、2014年にスタートした「麻生キッチン」。11年目を迎え、より笑顔になれるレシピをお届けしたいという思いから、このたび「麻生スマイルキッチン」としてリニューアル創刊いたしました。

第1号は、身近な食材を中心に、食材の持ち味を生かしたレシピを集め、「おいしい」と「身体によい」が両立できる一冊となっています。皆さまのご家庭でも親しんでいただき、笑顔あふれる食卓を作るお役に立つことができれば幸いです。

麻生栄養科一同

目次

わかめと生姜のもち麦ご飯	2	小松菜と油揚げの炒め煮	9
根菜と豆の和風トマトカレー	3	さつまいもとれんこんの甘酢炒め	10
鱈のムニエル ～枝豆とひじきのラビゴットソース～	5	カレー風味の野菜グリル	11
豚肉の落とし揚げ	6	イタリアン卵の花	12
のりチーズチキン	7	人参のカレーマヨサラダ	13
大根餅	8	春雨そぼろ和え	
		キャベツと油揚げのぼん酢和え	14
		ブロッコリーのレモン醤油和え	

本書の表記について

- 計量の単位は、1合=約150g(180ml)、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。
- 栄養価は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。
- オープ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。
- 基本的に、酢は米酢、めんつゆは3倍濃縮をお使いください。



わかめと生姜のもち麦ご飯

プチプチとした食感が楽しいもち麦には、食物繊維がたっぷり！血流改善や免疫機能の活性化に役立つ生姜を組み合わせた、体が喜ぶ健康ご飯です。

材料(2人分)

- ・ 米
 - ・ もち麦
 - ・ 昆布
 - ・ 生姜(炊き込み用)
 - ・ 乾燥わかめ
 - 酒
 - 薄口醤油
 - みりん
 - 塩
 - ・ 生姜(飾り用)
- 1合
30g
適量
16g
2g
小さじ2
小さじ1
小さじ2/3
少々
適量

作り方

- 1 米はといて水気を切っておく。
- 2 乾燥わかめは水戻しして細かく刻んでおく。
生姜は千切りにし、炊き込み用と飾り用に分けておく。
- 3 炊飯器に①とAを入れ、1合の水加減にする。
もち麦を加えて必要に応じて水を追加し、昆布、炊き込み用の生姜を入れて炊く。
- 4 炊き上がったら昆布を取り出し、わかめを混ぜる。
- 5 器に④を盛り付け、飾り用の生姜を散らす。



栄養Info

1人分の 栄養価
エネルギー 326kcal
たんぱく質 6.5g
脂質 0.9g
食物繊維 3.1g
塩分 1.0g



根菜と豆の和風トマトカレー

1日に必要な野菜の1/2量が摂れます。ゴロゴロ根菜の食感で満足度もアップ！塩分を抑えるおいしい工夫がいっぱいのカレーです。

材料(2人分)

- ・米……………1合
- ・好みの雑穀……………15g
- ・豚ひき肉……………90g
- ・にんにく……………1g
- ・生姜……………8g
- ・玉ねぎ……………60g
- ・人参……………40g
- ・ごぼう……………30g
- ・れんこん水煮……………30g
- ・里芋……………60g
- ・レッドキドニー缶……………30g
- ・油……………適量
- ・カレー粉……………小さじ1/2
- A | 八丁みそ……………小さじ2/3
- | 醤油……………小さじ2/3
- | はちみつ……………小さじ1/3
- | 酒……………小さじ1/2
- ・ホールトマト缶(缶汁含む)……………180g
- ・鶏ガラスープ……………60cc
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1/2
- ・カレールウ……………12g
- ・ハヤシルウ……………3g
- ・純ココア……………少々
- B | みそ……………小さじ2/3
- | 白ねりごま……………小さじ2/3
- | 白すりごま……………小さじ2
- | ごま油……………小さじ1/2

作り方

- ① 米をとぎ、1合の水加減にする。好みの雑穀を加え、必要に応じて水を追加して炊く。
- ② にんにく、生姜、玉ねぎをみじん切りにする。人参、ごぼう、れんこん、里芋は一口大の乱切りにする。
- ③ 油をひいた鍋で、にんにく、生姜を炒め、香りが出たら玉ねぎも加えて炒める。
- ④ ③に豚ひき肉を加えて炒め合わせる。豚ひき肉に火が通ったら、カレー粉、Aの順に加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に人参、ごぼう、れんこん、里芋を加える。しっかりと炒め合わせたら、つぶしたホールトマト、鶏ガラスープ、顆粒コンソメを加えて15～20分ほど煮込む。
- ⑥ ⑤にカレールウ、ハヤシルウ、純ココアを加えて煮溶かす。レッドキドニー、Bを加え、ひと煮立ちさせてなじませる。
- ⑦ 器に①の雑穀ご飯を盛り付け、⑥のカレーをかける。



栄養Info

1人分の栄養価

エネルギー 568kcal

たんぱく質 18.6g

脂質 16.5g

食物繊維 6.4g

塩分 1.7g

塩分摂取を減らすポイント その①

旨味成分

旨味成分には、「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などがあります。グルタミン酸は昆布やトマト、れんこんなどの野菜に、イノシン酸は魚や肉に、グアニル酸はきのこ類に多く含まれています。

料理に旨味を加わると、深い味わいとなり、少量の塩分でも物足りなさを感じずにおいしく食べることができます。

塩分摂取を減らすポイント その②

香りのある食材

塩分控えめの味付けにすると、物足りなく感じてしまうことが…。

カレー粉や唐辛子、こしょうなどのスパイス、ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜、ハーブ類は、刺激的な香りで減塩料理の薄味をカバーします。

Column

塩分が高くなりがちなカレーは、具材を煮込む時にトマト缶を加えるのがおすすめ。自然なとろみがつくので、市販のカレールウの量を減らすことができ、減塩につながります。また、トマトの旨味がギュッと凝縮されて、おいしさも増しますよ。

トマトに含まれるリコピンには強い抗酸化作用があり、免疫細胞を傷つける活性酸素を除去してくれます。根菜や豆に含まれる食物繊維は、便秘の解消に役立つ他、塩分やコレステロールを排出することで、むくみの予防にも効果があります。

栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
136kcal

たんぱく質
12.8g

脂質
6.9g

食物繊維
1.7g

塩分
0.7g



鱈のムニエル

～枝豆とひじきのラビゴットソース～

ひじきにきのこ、枝豆を組み合わせたソースで、不足しがちな食物繊維やミネラルを摂ることができます。

材料(2人分)

- ・ 鱈切り身……………60g×2切れ
- ・ 塩、こしょう……………少々
- ・ 小麦粉……………小さじ2
- ・ 油(a)……………適量
- ・ ひじき……………2g
- ・ しめじ……………16g
- ・ えのき茸……………16g
- ・ 枝豆……………20g
- ・ 油(b)……………適量
- 玉ねぎ(みじん切り)……………6g
- にんにく(みじん切り)……………1g
- 酢……………小さじ2
- A 油……………小さじ1
- 塩、こしょう……………少々
- レモン果汁……………適量
- 粒マスタード……………小さじ1/2弱
- ・ 青しそ……………1枚
- ・ ミニトマト……………2個

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。しめじはほぐし、えのき茸は3cmの長さに切る。枝豆は茹でてさやから中身を取り出す。
- ② 鱈は両面に塩、こしょうをして、小麦粉をまぶす。余粉は、はたいて落とす。
- ③ フライパンに油(a)をひき、中火で鱈の両面を焼く。
- ④ ひじき、しめじ、えのき茸を油(b)で炒め、火が通ったら枝豆を加える。
- ⑤ ボウルにAを入れてよく混ぜる。④を加えてさつと混ぜ合わせ、ソースを作り、冷やしておく。
- ⑥ 器に③の鱈を盛り付け、⑤のソースをかける。千切りにした青しそを散らし、半分に切ったミニトマトを添える。



豚肉の落とし揚げ

青のりや紅生姜の風味がアクセント！香ばしく揚げることで、少ない調味料でも大満足の一品です。お好みでごぼうやきのこを加えるのもおすすめです。

材料(2人分)

- ・ 豚こま肉……………110g
- 塩……………少々
- A 醤油……………小さじ2/3
- 酒……………小さじ1
- ・ 長ねぎ……………20g
- ・ 千切り紅生姜……………10g
- ・ 青のり……………適量
- 卵……………15g
- B 小麦粉……………大さじ3と1/3
- 水……………適量
- ・ 油……………適量

作り方

- ① 豚こま肉は小さめの一口大に切ってボウルへ入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせておく。
- ② 斜め薄切りにした長ねぎ、千切り紅生姜、青のりを①に合わせる。
- ③ ②に混ぜ合わせたBを加えて、全体をさつと軽く混ぜる。
- ④ 160～170℃の揚げ油に、③をスプーンですくいながら、一口大にして落とし入れる。豚肉に火が通り、表面がカリッとするまで揚げる。
- ⑤ ④の油をよく切り、器に盛り付けてお好みでレモンを添える。

☆レモンなど



栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
257kcal

たんぱく質
13.8g

脂質
16.6g

食物繊維
0.9g

塩分
0.9g

栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
165kcal

たんぱく質
15.5g

脂質
8.9g

食物繊維
0.3g

塩分
1.1g



のりチーズチキン

のり&とろ〜りチーズは相性抜群！ちょっとしたひと手間で、ワンランクアップした特別な照り焼きチキンの出来上がりです。

材料(2人分)

- ・鶏もも肉(皮なし).....60g×2切れ
- ・酒.....小さじ1
- ・小麦粉.....小さじ2
- ・油.....適量
- ・醤油.....小さじ1と1/3
- ・みりん.....小さじ2/3
- A 砂糖.....小さじ1
- ・七味唐辛子.....適量
- ・焼きのり.....1/3枚
- ・ピザ用チーズ.....30g

☆ミニトマトなどお好みの添え野菜

作り方

- ① 鶏もも肉に酒をもみ込む。しばらくおいて水気を切り、小麦粉をまぶす。余分な粉は、はたいて落とす。
- ② フライパンに油をひき、①の鶏肉を両面焼いて、火が通ったら取り出す。
- ③ ②のフライパンの余分な脂を拭き取る。Aを入れて軽く煮詰め、②の鶏肉を戻し入れてからめる。
- ④ ③の鶏肉を食べやすい大きさに切り、ちぎった焼きのりとピザ用チーズをのせる。180℃のオーブンでチーズが溶けるまで3分ほど焼く。
- ⑤ 器に④を盛り付け、お好みの野菜を添える。



大根餅

大根の甘味ともっちりした食感がうれしい一品です。おやつにもおすすめで、こんがりと焼いた香ばしさと甘いタレがクセになります。

材料(2人分)

- ・大根.....200g
- ・小ねぎ.....4g
- ・片栗粉.....大さじ2と2/3
- ・桜エビ.....2g
- ・ごま油.....小さじ1
- マヨネーズ.....小さじ2と1/2
- A 醤油.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1

☆パセリなどお好みの添え野菜

作り方

- ① 大根はおろして、軽く水気を切る。小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに①と片栗粉を入れて混ぜ、桜エビを加えてさらに混ぜ合わせる。4等分にして丸く成形する。
- ③ フライパンにごま油をひく。②の両面に焼き色が付き、火が通るまで焼く。
- ④ ③に混ぜ合わせたAを加え、煮詰めながらからめる。
- ⑤ 器に④を盛り付け、お好みの野菜を添える。

栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
120kcal

たんぱく質
1.4g

脂質
5.9g

食物繊維
1.5g

塩分
0.5g



栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
95kcal

たんぱく質
4.6g

脂質
7.3g

食物繊維
1.4g

塩分
0.5g



小松菜と油揚げの炒め煮

だし汁のしみた油揚げが、ほっとする味わいです。小松菜と人参の組み合わせで、彩りも栄養のバランスも◎。不足しやすいカルシウムや鉄分がたっぷり摂れる一品です。

材料(2人分)

- ・油揚げ……………30g
- ・小松菜……………90g
- ・人参……………20g
- ・油……………適量
- A 醤油……………小さじ1強
- 砂糖……………小さじ2/3
- みりん……………小さじ1/3
- だし汁……………大さじ2
- ・生姜……………4g

作り方

- ① 油揚げと人参は細切りにし、小松菜は3~4cmの長さに切り、茎と葉に分けておく。生姜は千切りにする。
- ② フライパンに油をひき、人参を炒める。人参に油が回ったら、小松菜の茎、葉、油揚げの順で加えて炒め合わせる。
- ③ ②にAを加えて、煮立ったら火を止める。
- ④ 器に③を盛り付けて、生姜のをせる。



さつまいもとれんこんの甘酢炒め

秋にぴったりのレシピをご紹介します！ほっこり甘いさつまいもとシャキシャキれんこんに、生姜の効いた甘酢ダレが相性抜群です。お好みで、鶏肉や豚肉を入れるとボリュームが出て、食べ応えのある主菜にもなりますよ。

材料(2人分)

- ・さつまいも……………120g
- ・れんこん水煮……………40g
- ・片栗粉……………小さじ2
- ・油……………適量
- A 酒……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1と1/3
- 醤油……………小さじ1
- 酢……………小さじ1
- 生姜(汁)……………2g
- ・黒ごま……………1g

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま5mmほどの半月切りにして水にさらす。れんこんも5mmほどの半月切りにする。
- ② さつまいもの水気を軽く切り、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。
- ③ ②のさつまいもとれんこんの表面に、片栗粉をまぶす。余分な粉は、はたいて落とす。
- ④ フライパンに油をひき、中火で③の両面を焼く。
- ⑤ ④のフライパンの余分な油を拭き取る。Aを加えて軽く煮詰め、さつまいもとれんこんにタレをよくからめる。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、黒ごまを散らす。

栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
145kcal

たんぱく質
1.4g

脂質
3.4g

食物繊維
1.9g

塩分
0.5g



栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
85kcal

たんぱく質
2.1g

脂質
3.2g

食物繊維
4.4g

塩分
0.2g



カレー風味の野菜ゲリル

下味をつけたら、あとはオープンにお任せ。カレーとにんにくの風味が食欲をそそります。アスパラ、枝豆、玉ねぎ、パプリカ…お好みの野菜でぜひお試しください。



材料(2人分)

- ・かぼちゃ……………80g
- ・じゃが芋……………50g
- ・ブロッコリー……………30g
- 生姜(おろし)……………2g
- にんにく(おろし)……………2g
- 酒……………小さじ1
- A めんつゆ……………小さじ2/3
- ごま油……………小さじ1/2
- 顆粒中華だしの素……………小さじ1/2
- カレー粉……………小さじ1/3
- ・油……………小さじ1

作り方

- ① かぼちゃは薄く食べやすい大きさに、じゃが芋は一口大に切る。ブロッコリーは小房に切り分けて硬めに下茹でする。
- ② ボウルにAを合わせ、かぼちゃとじゃが芋を30分漬け込む。ブロッコリーは焼く直前に、Aにさっとくぐらせる。
- ③ オーブンシートを敷いた天板に②を並べて、表面に刷毛で油を塗る。
- ④ 230℃のオーブンに③を入れ、ブロッコリーは約3分、かぼちゃとじゃが芋は約7分焼く。



イタリアン卵の花

和食の定番、卵の花の洋風アレンジです。おからには食物繊維や大豆イソフラボンなど、健康的な体作りをサポートする栄養が豊富に含まれています。

材料(2人分)

- ・おから……………35g
- ・豚ばら肉(スライス)……………20g
- ・玉ねぎ……………20g
- ・ごぼう……………15g
- ・生しいたけ……………10g
- ・ピーマン……………15g
- ・赤パプリカ……………10g
- ・オリーブオイル……………小さじ1
- ・にんにく……………1g
- ・赤唐辛子(輪切り)……………適量
- 水……………大さじ2
- 顆粒コンソメ……………小さじ1/4
- A ケチャップ……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

作り方

- ① 豚ばら肉は1cmの幅に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、ごぼうはさがぎにする。生しいたけ、ピーマン、赤パプリカは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 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豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、ごぼう、生しいたけ、ピーマン、赤パプリカを加えて炒め合わせる。
- ④ ③におからを加え、ほぐしながら炒め合わせる。
- ⑤ ④にAを加え、時々ヘラで混ぜながら、10～12分火にかけて水分を飛ばす。



栄養Info

1人分の
栄養価

エネルギー
93kcal

たんぱく質
3.2g

脂質
6.1g

食物繊維
3.4g

塩分
0.8g

人参のカレーマヨサラダ

人参がモリモリ食べられますよ

1人分の栄養価
たんぱく質 2.4g 食物繊維 1.3g
エネルギー 89kcal 脂質 7.3g 塩分 0.4g

材料(2人分)

- ・人参……………80g
- ・塩……………少々
- ・玉ねぎ……………10g
- ・ツナ缶……………20g
- A マヨネーズ……………大さじ1
- カレー粉……………小さじ1/4
- 醤油……………少々
- ・パセリ……………適量

作り方

- ① 人参は千切りにし、塩を軽くもみ込んで10分ほどおく。しんなりしたら水気をしぼる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして軽く水にさらし、水気をしぼる。
- ③ ①②とツナ、Aを混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を盛り付け、みじん切りのパセリを散らす。



春雨そぼろ和え

卵と鶏そぼろで満足感がアップ!

1人分の栄養価
たんぱく質 3.9g 食物繊維 0.8g
エネルギー 83kcal 脂質 3.8g 塩分 0.4g

材料(2人分)

- ・春雨(乾燥)……………14g
- ・ほうれん草……………30g
- ・卵……………1/2個
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・油……………適量
- ・鶏ひき肉……………20g
- ・生姜(おろし)……………1g
- A 醤油……………小さじ1/2
- 酒……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- ・めんつゆ……………小さじ2/3
- ・白ごま……………1g

作り方

- ① 春雨(乾燥)、ほうれん草をそれぞれ茹で、流水で冷やす。水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油をひき、砂糖を加えた溶き卵を流し入れて炒り卵を作り、冷ましておく。
- ③ 別のフライパンで鶏ひき肉、生姜、Aを炒め合わせて鶏そぼろを作り、冷ましておく。
- ④ ①②③をめんつゆで和える。器に盛り付け、白ごまを散らす。



キャベツと油揚げの ぼん酢和え

焼いた油揚げの食感がアクセント!

1人分の栄養価
たんぱく質 2.0g 食物繊維 0.8g
エネルギー 39kcal 脂質 2.8g 塩分 0.4g

材料(2人分)

- ・キャベツ……………70g
- ・きゅうり……………20g
- ・塩……………少々
- ・青しそ……………1枚
- ・油揚げ……………10g
- A ぼん酢醤油……………大さじ1/2
- ごま油……………小さじ1/2

作り方

- ① キャベツは太めの千切り、きゅうりは斜め薄切りにし、軽く塩もみする。青しそは千切りにする。
- ② 油揚げはフライパンで、焼き色がつくまで焼き、太めの千切りにする。※焼き油不要
- ③ ①②とAを和える。



ブロッコリーの レモン醤油和え

酸味と旨味のバランスが絶妙な一品

1人分の栄養価
たんぱく質 2.8g 食物繊維 2.1g
エネルギー 21kcal 脂質 0.2g 塩分 0.4g

材料(2人分)

- ・ブロッコリー……………90g
- ・レモン(国産)……………10g
- ・かつおぶし……………2g
- ・醤油……………小さじ1
- ・レモン果汁……………適量

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、レモンは薄いいちょう切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩(少々・分量外)を加える。ブロッコリーを1~2分茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ③ ブロッコリー、レモン、かつおぶし、醤油、レモン果汁を合わせて、さっと和える。

