

サポート部門 佳作  
医療法人社団北海道恵愛会  
札幌南一条病院 のレシピ（朝食）

【主食】 コーントースト

【主菜】 温野菜サラダ

【副菜】 果物缶、紅茶

調理時間 20分

予算 280円

エネルギー 440kcal 塩分 1.4g たんぱく質 15.6g カリウム 398mg リン220mg



## コーントースト

### [ 材料(1人分) ]

食パン	60g
コーンクリーム缶	20g
マヨネーズ	8g
こしょう	少々
パルメザンチーズ	3g
粉パセリ	少々

### [ 作り方 ]

- ① クリームコーンとマヨネーズをよく混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を塗り、パルメザンチーズをふる。
- ③ オーブントースター(200℃)で、さっと焦げ目がつくように焼く。
- ④ 粉パセリをふり、皿に盛りつける。

## 温野菜サラダ

### [ 材料(1人分) ]

グリーンアスパラ	30g
アスパラ缶	20g
ミニトマト	10g
卵	50g
プリーツレタス	5g
<ドレッシング>	
オリーブオイル	4g
酢	8g
柚子こしょう	2g
砂糖	2g
濃い口しょうゆ	1g

### [ 作り方 ]

- ① グリーンアスパラは、茹でてから水にさらす。
- ② 鍋に湯を沸かし、卵を割り入れ、ポーチドエッグを作る。  
(お鍋に少量酢を入れると、卵の白身がまとまりやすくなる)
- ③ 調味料をボールで混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 皿にポーチドエッグと調味料を盛り合わせ、③をかける。



## 果物缶

### [ 材料(1人分) ]

白桃缶	30g
ブルーベリージャム	5g

### [ 作り方 ]

- ① 白桃缶を一口大に切り、器に盛り、ブルーベリージャムをかける。

## 紅茶

### [ 材料(1人分) ]

紅茶ティーパック	1袋
メイプルシロップ	6g

### [ 作り方 ]

- ① 100ccの湯で紅茶を入れ、メイプルシロップをそそぐ。



サポート部門 佳作

## 医療法人社団北海道恵愛会 札幌南一条病院 のレシピ（昼食）

【主食/主菜】豚味噌丼

【副菜】 変わり焼きギョーザ、酢の物

調理時間 30分

予算 270円

エネルギー 645kcal 塩分 1.2g たんぱく質 19.7g カリウム 468mg リン239mg



### 豚味噌丼

#### [ 材料(1人分) ]

ご飯 180g  
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) 30g  
玉ねぎ 30g  
エリンギ 20g

#### <a>

・西京みそ 6g  
・濃い口しょうゆ 1g  
・砂糖 1g  
・酒 1g

サラダ油 3g  
食べるラー油 3g  
ごま油 1g  
赤パプリカ 8g  
黄パプリカ 8g  
ピーマン 8g

#### [ 作り方 ]

- 1 豚肉は一口大に切り、調味料<a>の1/2量で下味をつけておく。
- 2 玉ねぎ、エリンギは少し太めにスライスする。

- ③ パプリカ(赤・黄)とピーマンは、小さな角切りにし、茹でて水にさらす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、エリンギ、肉を炒め、残りの調味料<a>と食べるラー油を加えて味を整え、最後にごま油を入れる。
- ⑤ ご飯を盛った丼に④をのせ、③を彩りよく飾る。



## 変わりギョーザ

### [ 材料(1人分) ]

ギョーザの皮	2枚
ズワイガニ水煮缶	30g
青しそ	1枚
マヨネーズ	8g
こしょう	少々
サラダ油	3g
パセリ	少々

### [ 作り方 ]

- ① 青しそはみじん切りにする。
- ② ズワイガニ水煮は、ザルに入れ水を切る。
- ③ ズワイガニ水煮と①とマヨネーズ、こしょうをよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を二等分し、ギョーザの皮で包む。(ひだは作らない)
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、さっと焦げ目がつく程度焼く。
- ⑥ 皿に盛り、パセリを飾る。

## 酢の物

### [ 材料(1人分) ]

きゅうり	30g
らっきょ漬	8g
酢	6g
砂糖	3g

### [ 作り方 ]

- ① きゅうりは輪切りにし、水にさらす。
- ② らっきょ漬は輪切りにする。
- ③ きゅうりの水気をよく切り、②と調味料で和え、器に盛りつける。



サポート部門 佳作  
医療法人社団北海道恵愛会  
札幌南一条病院 のレシピ（夕食）

【主食】 ご飯  
【主菜】 さんまのメンチカツ風  
【副菜】 大根の梅風味、ごま和え  
調理時間 30分  
予算 240円

エネルギー 726kcal 塩分 2.1g たんぱく質 21.5g カリウム 758mg リン 297mg



## さんまのメンチカツ風

### 【材料(1人分)】

さんま	50g	白こしみそ	2g	かぼちゃ	20g
ごぼう	15g	小麦粉	3g	いんげん	10g
にんじん	10g	卵	5g	揚げ油(吸油分)	2g
濃い口しょうゆ	3g	小麦粉	6g	中濃ソース	5g
砂糖	2g	卵	8g	ケチャップ	3g
生姜	3g	パン粉	10g	レモン	5g
長ねぎ	5g	揚げ油(吸油分)	6g		

### 【作り方】

- ① さんまは、骨、皮をとり、包丁で細くたたく。(さんまは可食で50g使用)
- ② ごぼう、にんじんはみじん切りにし、しょうゆ、砂糖を入れ、軟らかくなるまで煮る。(汁がなくなるように煮ること)

- ③ 生姜、長ねぎはみじんにか切る。
- ④ ①②③をボールに入れ、さらに、白みそ、小麦粉、卵を入れよく混ぜる。
- ⑤ ④を二等分にし、小判型にし、小麦粉、卵、パン粉をつけ180℃の油で揚げる。
- ⑥ かぼちゃ、いんげんは素揚げする。
- ⑦ 皿に⑤⑥とレモンを盛りつけ、ソースを添える。



## 大根の梅風味

### [ 材料(1人分) ]

大根	30g
梅ペースト(減塩タイプ)	5g
貝われ菜	3g

### [ 作り方 ]

- ① 大根はスライサーで薄く輪切りにする。
- ② ①をサッと茹でて、水にさらす。(茹で過ぎないこと)
- ③ 大根に梅ペーストを薄く塗り、貝われ菜をのせ、半分に折る。(半月の型)
- ④ 形よく器に盛りつける。

## ごま和え

### [ 材料(1人分) ]

ほうれん草	30g
しめじ	10g
<a>	
・濃い口しょうゆ	3g
・砂糖	3g
・白炒りごま	3g

### [ 作り方 ]

- ① ほうれん草、しめじは茹でて、水にさらす。
- ② <a>の調味料で和え、器に盛りつける。

