

島根大学医学部附属病院

かんたん 病院レシピ

第1弾

Hospital Recipe

体の
やさしさと
おいしさの
両立を！



島根大学医学部附属病院
Shimane University Hospital

栄養治療室

もくじ

1 はじめに _____ 2P

2 料理一覧

01 豚玉丼



▶▶4p

02 鮭寿司



▶▶5p

03 ドライカレー温泉卵のせ



▶▶6p

04 スパニッシュオムレツ



▶▶7p

05 鶏肉のガーリックピカタ



▶▶8p

06 赤魚のマリネ



▶▶9p



07 鱈のマスタードソース



▶▶10P

08 カレー煮



▶▶11P

09 鶏肉の塩だれかけ



▶▶12P

10 鮭のちゃんちゃん焼き



▶▶13P

11 マセドアンサラダ



▶▶14P

12 ひじきのごま和え



▶▶15P

13 元気サラダ



▶▶16P

14 チヂミ風卵焼き



▶▶17P

はじめに

この度、「病院食のレシピが知りたい」と入院患者さんから声をいただき、実際に病院食として患者さんに提供しているメニューを紹介させていただくこととなりました。

今回紹介するメニューは、季節を問わず作ることができ、病院内でもおいしいと好評なものを選びました。特別なメニューではありませんが、簡単に作れて、ひと手間加えることで新しいものになる、そんな献立を紹介しています。

食べることは、生きることの基本です。

栄養のバランスを考え食べることはとても大切なことですが、楽しく、おいしく食べることもとても大切なことだと思います。みなさんに毎日の食事に興味をもっていただき、治療中でもおいしく味わい、食事を楽しく食べることができるお手伝いをこれからも続けていきます。

栄養治療室 室長 平井順子



Recipe



栄養士による病院食のレシピを紹介します。

健康とおいしさの両立を目指した料理を、

ご家庭でもお楽しみください。

01 豚玉丼

memo 数値：1人分

エネルギー 505Kcal

たんぱく質 17.9g

塩分 1.7g



レシピ Recipe

- 1 しめじは房を小さく分け、人参は短冊切り
玉ねぎはスライスにする
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切る
- 3 鍋に★を入れ沸騰したら豚肉を入れる
- 4 3にしめじ、人参、玉ねぎを入れて煮る
- 5 4に溶き卵を入れとじる
- 6 丼にご飯を盛り 5をかけ、ねぎを飾る

栄養士からワンポイント

いつもの親子丼を豚肉としめじにかえ、
簡単できれいな一品です。

材料	数量
ご飯	2杯分(400g)
豚ローススライス	80g
しめじ	40g
人参	40g
卵	2個
玉ねぎ	60g
ねぎ	少々
薄口しょう油	小さじ4
★だし汁	60cc
砂糖	小さじ2

(分量は2人分です)



02 鮭寿司

memo 数値：1人分

エネルギー 400Kcal

たんぱく質 16.4g

塩分 2.0g



レシピ Recipe

- 1 干しいたけと、かんぴょうを水に戻して水分をきり、青じそは千切りにする
- 2 ご飯に寿司酢を混ぜ冷ましておく
- 3 1の青じそ以外を★で柔らかくなるまで煮て、寿司用に小さく切る
- 4 塩鮭を焼いて、ほぐしておく
- 5 2に3と4を混ぜる
- 6 5を器に盛り青じそを飾る

栄養士からワンポイント

お寿司が食べたいときのかんたんレシピ。たくさんの具材を使わずシンプルに仕上げたお寿司です。干しいたけやかんぴょうなどの具を煮るのが億劫なときは惣菜の煮物を使っても十分美味しく作れ、栄養満点のお寿司になります。

材料	数量
ご飯	1 合分
寿司酢	30 cc
塩鮭 (甘塩)	60g×1 切れ
干しいたけ	2 枚
かんぴょう	3g
薄口しょう油	小さじ2
★ 砂糖	小さじ1
だし汁	適宜
青じそ	4 枚



03 ドライカレー温泉卵のせ

memo 数値：1人分

エネルギー 420Kcal

たんぱく質 10.5g

塩分 1.5g



レシピ Recipe

- 1 玉ねぎ、人参、ピーマン、ニンニクはみじん切りにする
- 2 フライパンにオリーブ油をいれ、ニンニクを香りが出るまで炒め、牛ミンチを炒める
- 3 2に玉ねぎを入れ透き通るまで炒め、人参とピーマンを加え、塩・こしょうする
- 4 3に★を加え煮詰める
- 5 皿にご飯を盛り、4をのせ、最後に温泉卵を置く

栄養士からワンポイント



元気を出したいときのレシピ
牛ミンチと細かく切った野菜で作るので、食べやすく後味がスツキリのカレーです。鉄分が多いレシピです。果物等ビタミンCの多いものと一緒に摂るとさらに鉄の吸収がアップします。

材料	数量
ご飯	2杯分(300g)
牛ミンチ	60g
玉ねぎ	60g
人参	50g
ピーマン	50g
ニンニク	1片
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	少々
★ カレー粉	小さじ1
コンソメスープ	50ml
ウスターソース	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ1
温泉卵	2個

(分量は2人分です)

04 スパニッシュオムレツ

エネルギー 154Kcal

たんぱく質 9.5g

塩分 1.5g



レシピ Recipe

- 1 ロースハム、ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切り、トマトはざく切りにする
- 2 卵を溶き、1を加え、塩・こしょうで味付けする
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を流す
- 4 3にフタをして蒸焼きにする
- 5 4を8等分に切りトマトケチャップをかける

栄養士からワンポイント

オムレツが食べたいときのかんたんレシピ。
手間のかかるオムレツを、フライパンひとつで作ってみました。
とても色彩がよく食欲が増すレシピです。

材料	数量
卵	2個
ロースハム(スライス)	30g
トマト	小1個
ピーマン	半分
玉ねぎ	50g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
トマトケチャップ	適宜

(分量は2人分です)



05 鶏肉のガーリックピカタ

memo 数値：1人分

エネルギー 183Kcal

たんぱく質 14.6g

塩分 1.0g



レシピ Recipe

- 1 鶏肉に酒を振り塩・こしょうする
にんにくはすり下ろしておく
- 2 小麦粉と片栗粉を混ぜ、1に薄くまぶす
- 3 卵を溶き、粉チーズ、にんにくを入れ混ぜる
- 4 2を3にくぐらせ、フライパンにオリーブ油
を熱し、こんがりと焼く
- 5 4にマヨネーズとトマトケチャップを混ぜた
ソースをかける

栄養士からワンポイント

鶏肉を少しおしゃやれに食べたいときのレシピ。
定番の鶏の唐揚げも美味しいですが、
卵、にんにく等で焼く鶏肉はとても香ばしく
食べやすい一品になります。

材料	数量
鶏もも肉	60g×2切れ
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1/2強
片栗粉	大さじ1/2強
卵	Mサイズ1/2個
にんにく	少々(1/8片)
粉チーズ	小さじ2
オリーブ油	適宜
マヨネーズ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1

(分量は2人分です)



06 赤魚のマリネ

memo 数値：1人分

エネルギー 160cal

たんぱく質 10.6g

塩分 1.0g



レシピ Recipe

- 1 赤魚に塩と酒を振り 10分くらい蒸す
- 2 玉ねぎと赤パプリカは薄切り、パセリは細かくみじん切りにし、レモンも薄切りにしておく
- 3 サラダ油、塩、酢を混ぜ合わせ、2とレモンスライスを加え混ぜ合わせる
- 4 1を3に漬け込む

栄養士からワンポイント

魚の臭いが気になると思ふときのかんたんレシピ。
レモンとお酢がとてもさわやかで食べやすく、くせになる美味しさです。
赤魚は蒸さずに電子レンジにかけても大丈夫です。

材料	数量
赤魚	60g×2切れ
塩	少々
酒	少々
玉ねぎ	50g
赤パプリカ	10g
パセリ	適宜
サラダ油	大さじ1弱
塩	少々
酢	大さじ1
レモンスライス	2枚

(分量は2人分です)



07 鱈のマスタードソース

memo 数値：1人分
 エネルギー 116cal
 たんぱく質 14.5g
 塩分 1.1g



レシピ Recipe

- 1 鱈に塩と白ワインを振り、フライパンで蒸し焼きにする
- 2 玉ねぎはみじん切りにし水にさらす
- 3 2に★を加え混ぜる
- 4 1を盛り、その上から3のソースをかける

栄養士からワンポイント

食欲がないかなと思ったときのレシピ。
 鱈は自身の魚で良質のタンパク質が多く
 含まれ、とてもヘルシーな魚です。
 あっさりとした酸味のあるマスタードソース
 で食欲もアップします。



材 料	数 量
鱈	80g×2 切れ
塩	少々
白ワイン	少々
◎マスタードソース	
玉ねぎ	20g
マヨネーズ	大さじ1
★粒マスタード	小さじ2
酢	小さじ2
【付合せ】	
ブロッコリー	適宜
パプリカ	適宜

(分量は2人分です)

08 カレー煮

memo 数値：1人分

エネルギー 200cal

たんぱく質 10.6g

塩分 1.6g



レシピ Recipe

- 1 鶏もも肉は一口大に切り塩をふっておく
- 2 ジャがいもは一口大に切り、人参は乱切りにする
- 3 玉ねぎは厚めにスライス、ブロッコリーは一口大に切り茹でしておく
- 4 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、鶏肉を加え炒めて、水とコンソメを加え煮る
- 5 煮立ったら、2を加え中火で煮て火が通ったら、カレールウを入れ塩で味を調える最後にブロッコリーを入れる

栄養士からワンポイント

身体の調子が悪いと思ったときのレシピ。カレーは食欲をそそりますが、もう少しあっさりしたものが欲しいとき、口当たりの良い温かいスープが身体を温めます。

材料	数量
鶏もも肉（皮なし）	30g × 4切れ
塩	少々
玉ねぎ	中 1/2個
人参	30g
じゃがいも	小 1個
サラダ油	小さじ 1
カレールウ	20g
水	240cc
コンソメ	小さじ 1
塩	少々
ブロッコリー	40g
(ブロッコリーを茹でるときは塩少々)	

(分量は2人分です)



09 鶏肉の塩だれかけ

memo	数値：1人分
 エネルギー	126cal
 たんぱく質	12.4g
 塩分	1.6g



レシピ Recipe

- みじん切りにした白ねぎと塩・こしょう、おろしニンニク、ごま油を混ぜ合わせておく
- パプリカと人参は千切り、キャベツはざく切りにする
- 食べやすい大きさに切った鶏もも肉をフライパンで焼き、②を加え炒める
- ③に①を加え混ぜ合わせる

材料	数量
鶏もも肉（皮なし）	60g×2枚
白ねぎ	40g
塩・こしょう	適宜
おろしニンニク	適宜
ごま油	大さじ1
パプリカ（赤・黄）	各80g
人参	40g
キャベツ	160g

栄養士からワンポイント

少し疲れたかなと思ったときのレシピ。
パプリカは色により栄養が違います。
赤パプリカは抗酸化作用のあるβカロチン、黄色はビタミンCが多く、良質なタンパク質の多い鶏肉と一緒に栄養たっぷりです。

（分量は2人分です）



10 鮭のちゃんちゃん焼き

memo	数値：1人分
 エネルギー	177 cal
 たんぱく質	16.1 g
 塩分	1.2 g



レシピ Recipe

- 1 キャベツは1cmくらいの幅に切り、しめじは房に分け、赤ピーマン、ピーマンはスライス、にんにくはみじん切りにする
- 2 鮭は塩・こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱し焼く
- 3 フライパンにバターを入れ、にんにくで香りを出してから、1を炒め、コーンを入れ野菜に火を通す
- 4 3に★を入れ味を整え、鮭を入れ加熱する
- 5 鮭の上に野菜を盛り付ける

栄養士からワンポイント

いつもの鮭を野菜たっぷりの味噌味にかえたレシピ。
鮭に含まれる脂肪は抗酸化作用があり、とても健康に良いと言われています。
鯖や鰯等青魚にも同じ作用があります。

材 料	数 量
鮭	60g × 2切れ
塩・こしょう	少々
サラダ油	適宜
キャベツ	葉大2枚
しめじ	50g (1/2パック)
赤ピーマン	1 / 2個
ピーマン	1個
コーン (缶)	40g
バター	10g
味噌	15g
★みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
にんにく	適宜

(分量は2人分です)



11 マセドアンサラダ

memo	数値：1人分
 エネルギー	154cal
 たんぱく質	5.7g
 塩分	0.8g



レシピ Recipe

- 1 ジャがいも、にんじん、きゅうり、プロセスチーズを、それぞれをサイコロに切る
- 2 ジャがいも、にんじんは茹で、きゅうりは塩でもむ
- 3 卵は茹でて、黄身と白身に分け、それぞれざく切りにする
- 4 2、卵の白身、チーズ、★を混ぜ合わせる
- 5 器にレタスをしき 4 を盛り、卵の黄身飾る

栄養士からワンポイント

いつものポテトサラダを少しエ夫した新しいレシピ。
粒マスタードを使うとマヨネーズが少なくても満足いく味付けに。その上ヘルシー。
ジャがいもや野菜がコロコロとして食感も楽しいレシピです。

材料	数量
ジャがいも	80g
にんじん	20g
きゅうり	30g
塩	少々
プロセスチーズ	10g
卵	1個
★マヨネーズ	大さじ1
★粒マスタード	適宜
塩こしょう	少々
クリームレタス	適宜

(分量は2人分です)



12 ひじきのごま和え

memo 数値：1人分

エネルギー	48cal
たんぱく質	1.9g
塩分	1.0g



レシピ Recipe

- 1 ひじきは水につけて戻して茹でおく
- 2 にんじんは千切り、いんげんは食べやすい大きさに切り、さっと茹でおく
- 3 1の戻したひじきを★の調味料で煮る
- 4 3と2をごまとしょうゆで和える

材料	数量
干しひじき	10g
にんじん	20g
いんげん	5本
しょうゆ	2ml
★砂糖	小さじ1
料理酒	3ml
和風だし	1g
ごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ半分

栄養士からワンポイント

いつものひじきの煮物に変わるものと思ったときのレシピ。
鉄分を多く含むひじきとビタミンCを多く含む野菜で、栄養たっぷりのレシピです。
缶詰やレトルトのひじきもあります。戻す必要がなく手軽に使えます。

(分量は2人分です)



13 元気サラダ

memo	数値：1人分
エネルギー	45cal
たんぱく質	2.6g
塩分	0.5g



レシピ Recipe

- 1 きゅうりは輪切りにして塩をして、水気を切る
キャベツ、人参、ハムは千切りにする
トマトは種を取り、細かく刻む
- 2 1 の材料ともどした刻み昆布を軽く混ぜる
- 3 2 に★とかつお節を加えてよく混ぜる

栄養士からワンポイント

野菜をいっぱいたべた元気を出したいなと思うときのレシピ。
野菜をたくさん使い、昆布も入ったとてもヘルシーな栄養満点のサラダです。

材料	数量
きゅうり	20g
キャベツ	80g
人参	10g
ハム	1～2枚
トマト	50g
刻み昆布	適宜
かつお節	お好みで
薄口しょう油	小さじ1弱
酢	大さじ1弱
★ サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ半分
塩・こしょう	少々

(分量は2人分です)



14 チヂミ風卵焼き

memo 数値：1人分

エネルギー 136cal

たんぱく質 22.2g

塩分 1.3g



レシピ Recipe

- 1 長芋は皮をむきすり下ろし、ニラは2cmくらいの幅に切る
- 2 小麦粉に水、溶き卵、塩、1と豚ロースを入れ混ぜ合わせる
- 3 市販ポン酢に小口切りのねぎ、ゴマ油を合わせてネギソースを作る
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、2を流し入れ中火で焼き、途中で裏返し火が通るまで焼く
- 5 4を食べやすい大きさに切り3をかけお好みで紅生姜を飾る

栄養士からワンポイント

食欲が進むかんたんレシピ。
小麦粉、卵、長芋が作るふわっとした食感、ごま油の効いた香り良いソースが食欲を増進させます。

材料	数量
豚ロース	30g
長芋	60g
ニラ	20g
小麦粉	小さじ2強
水	大さじ4
卵	Mサイズ1個
塩	1g
サラダ油	適宜
◎ネギソース	
ポン酢	大さじ1
★ねぎ	適宜
ゴマ油	小さじ1/2
紅生姜 (お好み)	

(分量は2人分です)





島根大学医学部附属病院
Shimane University Hospital

かんたん病院レシピ

所在地：〒693-8501 出雲市塩冶町 89 番地 1

TEL：0853-23-2111（代表）

ホームページ：<http://www.med.shimane-u.ac.jp/hospital/>