

島根大学医学部附属病院

# かんたん 病院レシピ<sup>2</sup>

Hospital Recipe

体へのやさしさと  
おいしさを両立をー!



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

栄養治療室





1	料理一覧	2P・3P
2	はじめに	4P
3	レシピ	
	<b>主 菜</b>	
①	カラスカレイの明太子焼	6P
②	鮭じゃがコロッケ	7P
③	ミートローフ	8P
④	チキン南蛮	9P
	<b>ご飯もの・麺類</b>	
⑤	豚キムチ丼ビビンバ風	10P
⑥	けんちんうどん	11P
⑦	中華風うどん	12P
⑧	味噌風味焼きそば	13P
	<b>副 菜</b>	
⑨	トマトとオクラの和えもの	14P
⑩	玉ねぎとエビのカレー風味の酢の物	15P
⑪	枝豆ときゅうりのみぞれ和え	16P
⑫	ごぼうの彩りサラダ	17P
	<b>汁 物</b>	
⑬	ミネストローネ	18P
⑭	吉野汁	19P
	<b>おやつ</b>	
⑮	ケーキサレ	20P

# 料理一覧

01 カラスカレイの明太子焼



02 鮭じゃがコロッケ



03 ミートローフ



04 チキン南蛮



01 豚キムチ丼ビビンバ風



02 けんちんうどん



03 中華風うどん



04 味噌風味焼きそば



01 トマトとオクラの和えもの



02 玉ねぎとエビのカレー風味の酢の物



03 枝豆ときゅうりのみぞれ和え



04 ごぼうの彩りサラダ



01 ミネストローネ



02 吉野汁



01 ケークサレ



# はじめに

---

昨年、入院患者さんから病院食のレシピが知りたいとの声をいただいたことがきっかけとなり、病院で提供している食事のレシピをまとめた冊子「病院かんたんレシピ」を作成し、好評を博しました。多くの皆さまに手にとっていただけたことは「食」に対する関心の高さを表しているのではないかと考えております。そして、この度、「病院かんたんレシピ 2」を作成いたしました。

今回は、実際に病院食の調理に携わっている栄養士や調理員がおすすめる料理をまとめました。毎日調理を行なっている栄養士や調理員からのアドバイスや料理のポイントなども紹介しています。料理だけでなく、この冊子を通して、栄養士や調理員の病院食に対する思いも一緒に味わっていただければ幸いです。

毎日の食事が、私たちの身体をつくれます。

この冊子をきっかけに、皆さんが毎日の食事を大切に考えることにつながればと思います。

2017年4月

---

栄養治療室 室長 平井 順子



# Recipe



栄養士・調理員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 主菜 カラスカレイの明太子焼き

memo 数値：1人分

エネルギー 146Kcal

たんぱく質 14.5g

塩分 0.5g



## レシピ Recipe

- 1 サラダ油を塗ったアルミホイルにカラスカレイをのせて塩・白ワインを振り、魚焼きグリルで焼く。
- 2 たらこの皮をはずして、マヨネーズとパセリと混ぜてソースをつくる。
- 3 1に2のソースをのせて、表面に焦げ目がつくまで、さらに焼く。

材 料	数 量
カラスカレイ	70g×2切れ
サラダ油	小さじ1
白ワイン	少々
塩	少々
たらこ	10g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
パセリ	適宜

### 栄養士・調理師から一言



明太子とマヨネーズを混ぜてのせて焼くだけなので簡単! まろやかでおいしい組み合わせです。マヨネーズが多いと緩くなりすぎ、魚の上に上手くのらないので、少し固めのソースにすることがポイントです。  
カラスカレイ以外の白身魚で作っても◎

(分量は2人分です)

# 02 主菜 鮭じゃがコロッケ

memo 数値：1人分  
 エネルギー 329Kcal  
 たんぱく質 11.3g  
 塩分 0.8g



## レシピ Recipe

- 1 じゃがいもを湯がいて、熱いうちにつぶす。
- 2 鮭を焼き、身をほぐす。  
(市販の鮭フレークを利用してもOK)
- 3 チーズを角切りにする。
- 4 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンでマーガリンと共に炒め、塩・こしょうで味付ける。
- 5 準備した 1～4 を混ぜ合わせ成形する。
- 6 5 に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
- 7 170gに熱した揚げ油で、表面がこんがりきつね色になるまで揚げる。

### 栄養士・調理師から一言



肉ミンチではなく、魚入りのコロッケは珍しいと思います。角切りチーズを入れると食感に変化が出て、おいしさを引き立てます。鮭の身をきちんとほぐして混ぜ込むことがポイントです。

材 料	数 量
じゃがいも	中2個(160g)
鮭	1切れ(40g)
プロセスチーズ	20g
玉ねぎ	40g
マーガリン	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	適宜
卵	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
〈付け合せ〉	
アスパラ	適宜
塩	適宜

(分量は2人分です)



# 03 主菜

## ミートローフ



memo 数値：1人分  
 エネルギー 293Kcal  
 たんぱく質 20.2g  
 塩分 2.2g

### レシピ Recipe

<準備物> アルミ製のパウンドケーキ型(18cm×8cm×5cm)

<準備> オーブンを180度に予熱しておく。

- 1 玉ねぎと人参をみじん切りにし、軽く炒めてから粗熱をとっておく。
- 2 グリンピースを茹で、チーズを角切りにする。
- 3 合い挽きミンチと①を混ぜ合わせ、卵、牛乳に浸したパン粉、塩、こしょうを加えてしっかりこねて、②を加えて混ぜ合わせる。ボールに叩きつけるようにして空気を抜く。
- 4 パウンドケーキ型に③を敷き詰め、型を2~3回トントンと落として、空気を抜く。
- 5 180度に予熱したオーブンで④を15分焼く。その後、温度を200度に上げて、焼き目を付ける(3~5分程度)。
- 6 冷めたら型から取り出して切り分け、トマトケチャップとウスターソースを混ぜ合わせたソースをかける。

#### 栄養士・調理師から一言

ミンチの粘り気が出るまでしっかりこねることでふっくらと軟らかい仕上がりになります。焼く前にしっかり空気を抜いて置くことで破裂を防いできれいに焼けます。

材 料	数 量
合い挽きミンチ	240g
玉ねぎ	60g
人参	20g
グリンピース	20g
プロセスチーズ	40g
卵	1/2個
牛乳	大さじ2
パン粉	大さじ7
塩	少々
こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2
〈付け合せ〉	
アスパラガス	100g
塩	少々

(分量は1型4人分です)



# 04 主 菜 チキン南蛮

memo 数値：1人分

 197 Kcal  
エネルギー

 13.7 g  
たんぱく質

 1.7 g  
塩分



## レシピ Recipe

- 1 **A** タルタルソースを作る。  
①ゆで卵を作り、みじん切りにする。玉ねぎをみじん切りにして水にさらしてから水気を切る。  
②①とマヨネーズ、塩、こしょう、刻んだパセリを混ぜ合わせる。
- 2 **B** 甘酢を作る。  
醤油、酢、砂糖を混ぜ合わせる。
- 3 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶして揚げる。
- 4 こんがり揚がったら油をきり、2の甘酢を絡め、1のタルタルソースをかける。

### 栄養士・調理師から一言



市販のタルタルソースもいいですが、手作りすると玉ねぎの食感もしっかり感じられ、一際おいしいです。水にさらした玉ねぎをさらしやペーパーで包んでしっかりと絞ることで、玉ねぎの辛みがとび、マヨネーズと和えた時にも水っぽくなりません。

材 料	数 量
鶏もも肉(皮なし)	60g×2
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	適宜
揚げ油	適宜
卵	1/2個
玉ねぎ	20g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
<b>A</b> 塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適宜
<b>B</b> 醤油	小さじ1・1/2
酢	小さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
〈付け合せ〉	
トマト・クリームレタス	適宜

(分量は2人分です)

# 01 ご飯もの・麺類

## 豚キムチ丼ビビンバ風

memo 数値：1人分  
 504Kcal  
 エネルギー  
 19.7g  
 たんぱく質  
 1.6g  
 塩分



### レシピ Recipe

- 1 豚肉、白菜、にらを食べやすい大きさに切る。
- 2 サラダ油をひいたフライパンで、①と白菜キムチを炒め、料理酒、オイスターソースを加え炒める。
- 3 ほうれん草を湯がいて食べやすい大きさに切り、ごま油で和える。  
もやしも湯がいてごま油で和える。
- 4 錦糸卵を作る。
- 5 器にご飯を盛り、②～④を彩りよく盛りつける。

材 料	数 量
豚肩ロース	100g
白菜	60g
にら	10g
サラダ油	適宜
白菜キムチ	60g
料理酒	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
ほうれん草	60g
もやし	40g
ごま油	適宜
卵	1個
ご飯	200g×2

#### 栄養士・調理師から一言



キムチとごま油が食欲をそそり、ご飯がすすみます。野菜もたっぷり摂れる一品です。作るのが難しそうなのですが、意外と作業は簡単です。この一品で主菜+野菜が摂れるので栄養バランスも◎。

(分量は2人分です)

# 02 けんちんうどん

ご飯もの・麺類

memo 数値：1人分

エネルギー 229Kcal

たんぱく質 9.6g

塩分 2.8g



## レシピ Recipe

- 1 **A** を食べやすい大きさに切る。  
里芋は下ゆでをしておく。
- 2 サラダ油をひいた鍋で鶏肉を炒め、色が変わったら、大根、人参、里芋を加え、野菜に火が通るまで炒める。
- 3 **2** に **B** を加え、一煮立ちさせてから豆腐とすり下ろした生姜を加える。
- 4 **3** にうどんを加えてひと煮立ちさせ、ねぎをちらす

### 栄養士・調理師から一言



生姜が効いた具沢山のうどんです。生姜の辛味成分ジンゲロンは血行を促進し、体を温めてくれるので寒い季節にぴったりです。具がゴロゴロと入っているので1品で満足感も!

材 料	数 量
ゆでうどん	1玉(240g)
鶏もも肉(皮付き)	40g
大根	60g
<b>A</b> 人参	20g
里芋	60g
豆腐	60g
サラダ油	適宜
生姜	0.8g
<b>B</b> 薄口醤油	小さじ2
塩	小さじ1/3
だし汁	320ml
ねぎ	10g

(分量は2人分です)

# 03 ご飯もの・麺類 中華風うどん

memo 数値：1人分  
 197 Kcal  
 エネルギー  
 6.5g  
 たんぱく質  
 1.9g  
 塩分



## レシピ Recipe

- 1 鍋で **A** を煮立たせ、カットわかめを加える。
- 2 1にうどんを入れて一煮立ちさせたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 2に溶き卵を加えて卵とじにする。  
ごま油をたらし、ねぎを飾る。

材 料	数 量
ゆでうどん	1玉(240g)
卵	1個
乾燥カットわかめ	0.5g
ねぎ	適宜
塩	少々
<b>A</b> 醤油	小さじ1・1/2
中華だしの素	小さじ1・1/2
湯	400ml
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1
(分量は2人分です)	

### 栄養士・調理師から一言



片栗粉でとろみをつけることで、うどんと卵とだし汁がよく絡み、トロツとおいしい、体が温まる一品です。  
ごま油と中華だしの香りが食欲をそそります。

# 04 味噌風味焼そば

ご飯もの・麺類

memo 数値：1人分

エネルギー 248Kcal

たんぱく質 11.6g

塩分 2.7g



## レシピ Recipe

- 1 **A**を食べやすい大きさに切る。
- 2 サラダ油をひいたフライパンで鶏肉を炒め、火が通ったら野菜を入れて炒め、塩・こしょう・醤油で下味を付ける。
- 3 2に麺をほぐしながら加える。麺がほぐれやすいように料理酒を振り、炒める。
- 4 **B**を混ぜ合わせておき、3に加えて炒める。
- 5 最後にお好みで青のりをかける。

### 栄養士・調理師から一言

岡山県蒜山地方のご当地グルメ『ひるぜん焼そば』をイメージした1品です。鶏肉とキャベツを使用し、味噌味の甘辛ダシがポイントです。



材 料	数 量
蒸し中華麺	1玉(150g)
<b>A</b> 鶏もも肉(皮なし)	60g
キャベツ	80g
玉ねぎ	40g
人参	20g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
料理酒	小さじ1
<b>B</b> みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
おろししょうが	適宜
おろしにんにく	適宜
赤味噌	小さじ1強
信州味噌	小さじ1強
青のり	適宜

(分量は2人分です)

# 01 副菜 トマトとオクラの和えもの

memo 数値：1人分

エネルギー 20Kcal

たんぱく質 0.8g

塩分 0.6g



## レシピ Recipe

- 1 トマトは湯むきして、種をくり抜き、1口サイズに切る。
- 2 オクラは塩をまぶして板ずりし、熱湯でさっと茹で、水気を切って小口切りにする。
- 3 A を混ぜ合わせておき、1と2と和える。

材 料	数 量
トマト	小1個(100g)
オクラ	2本(20g)
塩	適量
薄口醤油	小さじ1
A だし汁	40ml
みりん	小さじ1/2

### 栄養士・調理師から一言



オクラの粘り気は食物繊維で、整腸作用やコレステロールの上昇を抑えるはたらきがあります。調味料を合わせるかわりに、めんつゆを使用しても手軽においしく作れます。トマトのかわりに、スライスした長芋となめこを使ったネバネバサラダも当院おすすめの1品です。

(分量は2人分です)

# 02 副菜 玉ねぎとエビのカレー風味の酢の物

memo 数値：1人分

エネルギー 55Kcal

たんぱく質 4.3g

塩分 0.6g



## レシピ Recipe

- 1 冷凍むきえびはさっと湯がく。
- 2 玉ねぎはスライスして水にさらしてから、ふきんやペーパーに包んでしっかり水気を切る。
- 3 人参は千切りにし、塩もみし、しぼる。
- 4 Aを混ぜ合わせ、1～3と和える。

材 料	数 量
冷凍むきえび	40g
玉ねぎ	100g
人参	20g
塩	少々
A 酢	大さじ1
塩	少々
砂糖	小さじ2
カレー粉	少々

(分量は2人分です)



### 栄養士・調理師から一言

カレー風味の酢の物は珍しいと思います。玉ねぎの辛みとお酢の酸味、カレー粉のスパイシーさがちょうどよく調和し、食欲をそそる一品です。



# 03 副菜

## 枝豆ときゅうりのみぞれ和え

memo 数値：1人分  
 53Kcal  
 エネルギー  
 3.2g  
 たんぱく質  
 0.5g  
 塩分



### レシピ Recipe

- 1 枝豆は茹でる。
- 2 大根はすり下ろして、水気を切る。
- 3 きゅうりはスライスして、塩もみし、さっと洗ってしっかり水切りする。
- 4 **A**を混ぜ合わせ、**1**～**3**と和える。

材 料	数 量
冷凍枝豆	40g
大根	100g
きゅうり	60g
塩	適量
酢	大さじ1
<b>A</b> 砂糖	小さじ1
塩	少々

(分量は2人分です)

#### 栄養士・調理師から一言



酢の物に大根おろしを使うと、食欲のない時でもさっぱりすっきり食べやすい品に。枝豆の食感もアクセントになります。肉料理や揚げ物などの箸休めにもおすすめです。

# 04 副菜 ごぼうの彩りサラダ

memo 数値：1人分

108Kcal  
エネルギー

3.7g  
たんぱく質

1.0g  
塩分



## レシピ Recipe

- 1 ささがきごぼうと千切りにした人参を熱湯でさっと茹で、しっかり水切りする。
- 2 枝豆は茹でる。
- 3 ハムは千切りにする。
- 4 ①～③とスイートコーンにAを加えて混ぜ合わせる。
- 3 皿にレタスをしき、④を盛りつける。

材 料	数 量
ささがきごぼう	40g
人参	30g
冷凍枝豆	10g
ハム	2枚
スイートコーン	10g
A マヨネーズ	小さじ4
塩	少々
酢	大さじ1/2
レタス	30g

(分量は2人分です)

### 栄養士・調理師から一言



煮物や炒め物になりがちなごぼうですが、彩りの良いサラダとして華やかな1品に。食物繊維の豊富なごぼうは腸の運動を活発にしてくれます。

# 01 汁物 ミネストローネ

memo 数値：1人分  
 エネルギー 145Kcal  
 たんぱく質 5.2g  
 塩分 1.9g



## レシピ Recipe

- 1 **A**を食べやすい大きさに切る。ナスは切ったら水にさらしておく。
- 2 オリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを鍋で軽く炒め、**1**と加えて塩・こしょうを振り、油をなじませるようにさっと炒める。
- 3 **2**にカットトマト、水、コンソメを加えて煮込む。仕上げにみじん切りにしたパセリをかける。

材 料	数 量
ウインナー	4本
ナス	30g
<b>A</b> 玉ねぎ	30g
人参	20g
かぼちゃ	40g
オリーブ油	適宜
にんにく	適宜
塩	少々
こしょう	少々
カットトマト	40g
水	200cc
コンソメ	小さじ1
パセリ	少々

### 栄養士・調理師から一言



朝食のメニューがマンネリ化してきたときにおすすめの1品。1皿で野菜がたっぷりとれ、おかずになるスープです。野菜の甘みとトマトの酸味の相性がバツグン！マカロニを入れてもおいしいです。

(分量は2人分です)

# 02 汁物

## 吉野汁

memo 数値：1人分  
エネルギー 62Kcal  
たんぱく質 9.4g  
塩分 1.4g



### レシピ Recipe

- 1 ささみは筋を取って1口サイズに切り、片栗粉をまぶす。沸騰した湯に入れて火が通るまで湯がき、氷水にとる。
- 2 鍋でAをひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- 3 椀に1を入れ、上から2を注いで三つ葉をかざる。

材料	数量
ささみ	2本(80g)
片栗粉	小さじ2
塩	少々
A 薄口醤油	小さじ1
だし汁	240ml
片栗粉(水溶性片栗粉用)	小さじ1強
三つ葉	適宜

#### 栄養士・調理師から一言



奈良県吉野地方が葛粉の産地であることから、葛粉を溶いてとろみを付けた汁のことを吉野汁と言います。葛粉の代わりに片栗粉でとろみを付けても、冷めにくく、口当たりのよいすまし汁になります。ささみに片栗粉をまぶして湯通しすることで、つるつとした食感が楽しめます。

(分量は2人分です)

# 01 おやつ ケークサレ

memo 数値：1人分

エネルギー 154Kcal

たんぱく質 5.0g

塩分 0.6g



## レシピ Recipe

<準備物> アルミ製のパウンドケーキ型(18cm×8cm×5cm)

<準備> オーブンを180度に予熱しておく。

- 1 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振るっておく。
- 2 ベーコンを短冊切りに、玉ねぎを角切りにしたものを、オリーブ油で軽く炒め、塩・こしょうする。ブロッコリーを1口大に切り、茹でる。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、しっかり混ぜたら、牛乳とオリーブ油を加えてよく混ぜる。  
1を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 4 3に2とちぎったスライスチーズを加えて混ぜ合わせる。
- 5 パウンドケーキ型に4を流し入れ、型を2~3回トントンと落として、空気を抜く。
- 6 予熱したオーブンで40分焼く。

材 料	数 量
薄力粉	50g
ベーキングパウダー	3g
ベーコン	1 枚
玉ねぎ	60g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油(炒め用)	大さじ 1/2
ブロッコリー	60g
卵	1 個
牛乳	50ml
オリーブ油	大さじ 1・1/2
スライスチーズ	2 枚

### 栄養士・調理師から一言

ケーキサレは、フランス語で「Cake(ケーキ)」「Sale(塩)」という意味で、塩味のパウンドケーキです。小児のおやつに提供しています。朝食として食べても◎

(分量は1型5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 2

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/>  
発行：2017 年 4 月