

2020年も
やってみました！

栄養課職員が選ぶ 美味しい病院食

～小鉢編～

BEST 3+α



人気ランキング

 No.1

春雨アーモンド和え ✨ ✨ ✨



- とにかく美味しい！！
- 様々な食材が入っていてニンニクの風味が良い
- さっぱりしていてアーモンドの香ばしさがよい
- 具が多くてマヨネーズ・酢・醤油の味付けが良い
- 彩りがいい！





春雨アーモンド和え

【栄養量（1人あたり）】

エネルギー：95kcal 蛋白質：6.6g

脂質：6g 食塩相当量：0.4g

【材料】（2人分）

春雨：10g

胡瓜：15g

人参：10g

しその葉：2枚

鶏ささみ水煮：40g

（※サラダチキン、ツナ缶でもOK）

錦糸卵（薄焼き卵の千切り）：10g（お好みで）

アーモンドスライス：6g（くるみ・ナッツ類代用可）



おろしにんにく：少々

マヨネーズ：小さじ1（4g）

砂糖：少々

酢：小さじ1と1/2（8g）

塩：少々

醤油：小さじ1/2（3.2g）



【作り方】

①胡瓜・人参・しその葉は千切り

②人参・春雨は茹で、春雨は食べやすい大きさに切る

③★を混ぜ、①②と鶏ささみ水煮・錦糸卵・アーモンドスライスを混ぜる



人気ランキング

👑 No.2

ほうれん草なめたけ和え



- 作るのが簡単で美味しい
- たくさん盛られても食べられる
- なめたけだけでも味がつくので減塩の指導によい





ほうれん草なめたけ和え

【栄養量（1人あたり）】
エネルギー：25kcal 蛋白質：2.5g
脂質：0.5g 食塩相当量：0.7g

【材料】（2人分）

ほうれん草：140g

なめたけ：30g

醤油：数滴

※醤油は数滴使用することで味にメリハリがつきます。

※塩分が気になる方は醤油を使用しなくても美味しく食べられます。



【ほうれん草の和え物】～アレンジ～

ごま、おかか、ツナ、トマト、海苔、
ドレッシングで和えても美味！



【作り方】

①ほうれん草は茹でて3cm程度に切る
（水気を絞りましょう）

②なめたけと醤油数滴を混ぜる

※冷凍ほうれん草を使用する場合
→加熱（茹でる等）して水気を絞りましょう



人気ランキング

👑 No.3

五色なます



- 色彩よく、味もしみていて甘酸っぱくて食感もよい
- 酢の物だが甘みとうまみがあって味の変化があるから
- 彩りがきれいで様々な味が楽しめる

「患者さんが選ぶ美味しい病院食」で2位になった
五色なますがここでも3位にランクインしました！！





五色なます



【栄養量（1人あたり）】

エネルギー：70kcal

蛋白質：2.7g 脂質：3g 塩分：0.6g

【材料】（2人分）

A 大根：60g
人参：60g
塩：少々

B 干し椎茸（スライス）：4g
油揚げ：8g（1/4枚）
しょうゆ：小さじ1
砂糖：小さじ1
だし汁：50ml

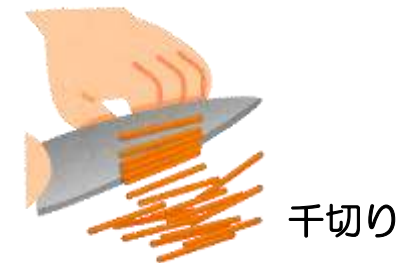
C 酢：大さじ1
砂糖：小さじ2

錦糸卵（薄焼き卵の千切り）：10g（お好みで）



【作り方】

- ①Aの大根・人参を千切りにし、塩少々で揉みかるく絞る
- ②油揚げを千切りにし、Bを鍋で煮詰める
- ③Cを混ぜておく
- ④①②③と錦糸卵を混ぜて器に盛付ける



※お好みできゅうりの千切りを入れると色鮮やかになります



No.4

海老アボカドサラダ ✨ ✨

- トマトの盛り付けも全体の見た目もとてもきれい
- 海老とアボカドの組み合わせが最高



海老アボカドサラダ

【栄養量（1人あたり）】

エネルギー：180kcal

蛋白質：9.4g 脂質：15g 塩分：0.6g

【材料】（2人分）

アボガド：1/2個

むき海老：80g

玉葱（スライス）：20g

トマト：1/2個

アーモンドスライス：4g（お好みで）

レモン果汁：4cc



★ マヨネーズ：20cc
塩、こしょう：少々
薄口しょうゆ：2cc



【作り方】

- ① アーモンドは加熱して焼き色を付ける
- ② むき海老は茹でて、さいの目に切る
- ③ 玉葱はスライスし、軽く塩でもみ、辛みを抜く
- ④ アボガドは半分に切り、皮をむき、さいの目に切り、レモン果汁を混ぜておく
- ⑤ ②③④をボールに入れ、★で味を調える
- ⑥ 皿に半月のトマトのスライスを丸く並べ、中央にスプーンで楕円形にしたサラダをのせる。
- ⑦ 仕上げにアーモンドスライスを飾る

