

栄養課職員が選ぶ 美味しい病院食

BEST3

ご家庭でも作りやすいレシピ大公開！



人気ランキング

 **No.1**

大豆ミートカレー ✨ ✨ ✨



- 大豆ミートでとってもヘルシー
- 豆乳入りでまろやか
- 彩り野菜で見た目が綺麗
- 大豆が肉のようで美味しい
- スパイスの風味が豊かな本格カレー



大豆のお肉とは

お肉の代用品として大豆の栄養を手軽に摂れます。お肉と比べると低カロリー・低脂肪で、麻婆豆腐やミートソースなど様々な料理に使用できます。



大豆ミートカレー



【栄養量（1人あたり）】

エネルギー：147kcal

蛋白質：5.4g 脂質：6.1g 塩分：1.4g

【材料】（2人分）

大豆のお肉（挽肉）：30g

玉ねぎ（みじん切り）：中1/2個（40g）★

おろしにんにく：少々

おろし生姜：少々

植物油：小さじ1/2

水：160ml

トマトピューレ：30g

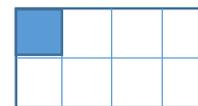
調製豆乳：60ml

市販のカレールウ：約25g

カレー粉（お好みで）

クミン（お好みで）

パクチー（お好みで）



市販のカレールウ

（トッピング：量はお好みで）

赤ピーマン（乱切り）：1/2個

茄子（乱切り）：1/2本

かぼちゃ（薄切り）：1/8個



【作り方】

①大豆のお肉はお湯でもどす

②鍋で油を熱し、玉ねぎ、にんにく、生姜をきつね色になるまで炒める

③★のスパイスを入れて炒め、香りが出たら水、トマトピューレ、大豆のお肉を入れて煮込む

④カレールウを入れて少し煮込み、最後に豆乳を入れる

⑤トッピングの野菜は焼く、茹でる、電子レンジで温野菜でも可（病院食では素揚げしています）

⑥ご飯とカレーを盛付け、トッピングの野菜を盛付け完成



人気ランキング

👑 No.2

魚の南蛮漬け ✨

- さっぱりしていて美味しい
- トマトの酸味も良い
- 美味しくて季節問わず食べられて良い
- 特に夏は食欲が沸く1品
- 冷たくても温めても美味しく食べられる





魚の南蛮漬け



【栄養量（1人あたり）】
 エネルギー 229kcal
 蛋白質：14.5g 脂質：13g 塩分：0.8g

【材料】（2人分）

- 白身魚 約80g×2
- 片栗粉 適量
- 植物油(揚げ用) 適量
- 玉葱(干切り) 中1/4個 (約20g)
- トマト(角切り) 1個 (約50g)

- ★ 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ2と1/2
- 薄口しょうゆ 大さじ1/2
- 唐辛子 お好みで



- 【作り方】 魚に片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油を多めに入れ、1を入れて軽く色がつく程度に揚げ焼きにする。
 3. ★の調味量を合わせ、一度沸騰させる。
 4. 揚げた魚を調味液の半量に漬け、冷やす。
 5. 玉葱、トマトを残りの調味液に漬け、冷やす。
 6. 魚が十分に冷えたら、5の具を乗せて完成。
- ※温めても美味しく頂けます

人気ランキング

 No.3

鶏手羽さっぱり煮 ✨ ✨ ✨



- お酢を使っているのでさっぱりして美味しい
- 骨付きお肉でボリュームがある
- お酢の効果で短時間でも軟らかく仕上がる
- 骨からの旨みで付け合わせの大根との相性が良い





鶏手羽さっぱり煮



【栄養量（1人あたり）】

エネルギー：182kcal

蛋白質：13.3g

脂質：8.5g

塩分：1.1g

【材料】（2人分）
鶏ウイング 60g（4個）

★	酢	大さじ4	（付け合わせ：お好みで） 大根 120g
	醤油	大さじ3	
	砂糖	40g	
	酒	大さじ1と1/3	
	みりん	大さじ1	（水溶き片栗粉）
	水	150ml	〔片栗粉 大さじ1
	にんにく	1かけ	〔水 大さじ1
	生姜	少々	

【作り方】

- ①鶏ウイング（または鶏肉）は軽く焼き目をつける
- ②大根を1cmの半月切りにし、茹でる
- ③★の調味料で①②を軟らかくなるまで煮る
（圧力鍋なら簡単！）
- ④③から鶏肉と大根を一旦取り出し、水溶き片栗粉で煮汁にとろみをつける
- ⑤器に取り出した肉と②の大根をもりつけ、仕上げに④をかける

