

患者さんが選ぶ 美味しい病院食

BEST3

レシピ大公開!



人気ランキング

👑 No.1

天ぷら



- 海老の天ぷらが大きくて美味しかった
- 入院中に天ぷらが食べられるなんて驚き！
- カラッと揚がって、サクッと食べられました
- 調理担当者達の愛情を感じた



美味しい天ぷらの
作り方を紹介します！



【美味しい天ぷらの作り方】



ポイント



衣を付ける前に水分をキッチンペーパーなどでしっかりとりましょう



ポイント



衣のつき具合を良くするために、材料には打ち粉（小麦粉をまぶす）をしましょう

【美味しい天ぷらの作り方】



ポイント

🌀🌀 ✨天ぷら粉を溶く時は氷水を使用すると粘り気を抑えられカラッと揚がります



ポイント

🌀🌀 ✨揚げる時の温度の低下を防ぐため、材料の入れすぎには注意しましょう



ぜひご家庭でも
お試しください！これであ
なたも天ぷら名人！！

調理風景を激写！



綺麗に揚がっていて美味しそう！！

さっくさくの天ぷらの完成です！





人気ランキング

👑 No.2

レシピ公開!

鶏手羽さっぱり煮



五色なます

魚の西京焼き



ミートソース

麻婆豆腐

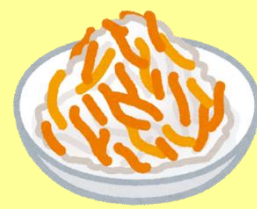
チキンカレー



👑 No.3



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、塩少々で揉む
- 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



魚の西京焼



【栄養量（1人あたり）】

エネルギー：88kcal

蛋白質：13.6g 脂質：1.5g 塩分：0.8g

【材料】（2人分）

白身魚切り身：60g×2 ※お好みの魚どうぞ！

白味噌：12g（小さじ2）

砂糖：小さじ1

酒：小さじ1

みりん：小さじ1/2



【作り方】

- ①★を合わせておく
- ②白身魚（お好みの魚）の水分を拭き取る
- ③切り身の上下に味噌を塗りラップで包み冷蔵庫で一晩ねかせる
（焼く時はキッチンペーパーで味噌を拭き取る）

〈焼き方〉

◎フライパン◎

①魚焼き用ホイルシート、またはクッキングペーパーを敷く

②火加減は「中火より気持ち弱め」

※通常の切り身は「中火」ですが西京漬けの場合は焦げやすいので
中火より気持ち弱めの火加減がよいです

③4分程焼き、返してさらに5分程焼きます



※写真はオープン使用



ミートソース



【栄養量（1人あたり）】

エネルギー：633kcal

蛋白質：27g 脂質：13g 塩分：2g

【材料】（2人分）

牛挽肉：120g

玉ねぎ（みじん切り）：中1個（120g）

植物油：小さじ1

おろしにんにく：少々

スパゲティー（乾麺）：200g

- ★
- トマトピューレ：150g
 - トマトケチャップ：75g
 - 赤ワイン：小さじ1
 - チキンコンソメ：小さじ1/2
 - 塩・こしょう：少々



【作り方】

①たっぷりのお湯でパスタを茹でる

②油をひいたフライパンにおろしにんにくを入れ、玉ねぎ・牛挽肉を入れて炒める

③★を入れて炒め、煮込む

④①のパスタに③をかけて完成

※お好みで粉チーズをかけても美味しく頂けます