

第28回日本病態栄養学会年次学術集会 レシピコンテスト 入賞作品

日本病態栄養学会では、臨床医、栄養研究者、管理栄養士が一堂に参加して疾患の病態研究会を行い、効率の良い栄養療法の実践と新たな栄養療法の開発を目指して、年次学術集会を開催しています。この集会で行われているレシピコンテストはその年のテーマにちなんだレシピや献立を募集し、学術集会にて受賞メニューを決定します。

今回のテーマ

季節の食材を活かした低たんぱく食 ～冬期の食材で美味しく手軽な低たんぱく食を～

応募数37施設の中から選ばれた入賞作品は以下の通りです！
いずれも、低たんぱくな食事を提供できるレシピですので、
ぜひ、栄養指導にご活用ください。

最優秀賞

ジョージアから低たんぱくシュクメルリの贈り物♪

昭和大学藤が丘リハビリテーション病院 松井 遥 さん

会長賞

佐賀の美味しさたっぷりお届け！低蛋白でも満足ご飯♪

医療法人ロコモディカル江口病院 平川 美智子 さん

審査員特別賞

旬を楽しむ！簡単だし茶漬け御膳～CKD患者に寄り添い続けるレシピ～

衆済会 増子記念病院 細江 千佳子 さん

#腎サポ！からだ想いの映え膳～新感覚！汁なし太平燕～

医療法人社団 仁誠会 橋爪 真由子 さん

体も心もぽっかぽか♪ 減塩つけだれおでん & 残ったおかずで即席混ぜご飯

医療法人埼玉会 埼玉草加病院 小林 恵 さん

奨励賞

かぶら蒸し with あんかけチャーハン・焼きりんご

医療法人社団 松下会 あげぼのクリニック 北岡 康江 さん

湯気立ちのぼる、冬のあったか大満足メニュー

津市立三重短期大学 服部 知美 さん

低たんぱくご飯のもちもちおやき

一般財団法人竹田健康財団 竹田総合病院 夏井 唯美子 さん

自分で握る！冬の食材をたっぷり味わう にぎり寿司御膳

小田内科クリニック 高橋 輝美子 さん

バターライス、イタリアン風すき焼き、冬野菜の
ミルクスープ、かぶの葉のマスタードピクルス

順天堂大学医学部附属順天堂東京江東高齢者医療センター
佐藤 芳子 さん

ジョージアから低たんぱくシュクメルリの贈り物♪

最優秀賞

昭和大学藤が丘リハビリテーション病院 松井 遥 さん



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

数年前から日本でもじわじわ人気が出ているジョージアの郷土料理シュクメルリを、低たんぱく食として手軽に調理できるようアレンジしました。美味しく焼いた鶏肉に、たっぷりのにんにくと生クリームで作ったソースを絡ませて、まろやかそうな見た目とは裏腹な全く減塩を感じさせないパンチの効いた味に仕上げました。

また近年、たんぱく質の50%以上を植物由来にする低たんぱく食(PLADO)による腎機能低下抑制効果や心血管疾患発症リスク低減が期待されていることを考慮し、植物性生クリームを使用し、コクを出すための隠し味に味噌を利用するなど工夫しました。そのため、本レシピは肉料理ですが30%程度の植物性たんぱく質を摂ることができます。生クリームを豆乳に変更したり、低たんぱく米が苦手な人は白米に変更するなど、作り手の目的や食べる人の嗜好に合わせてさらに植物性たんぱく質の割合を増やすことも可能です。

低たんぱく食の新たなレシピのひとつとして、多くの方に試して頂きたいと思います。

患者さんへのメッセージ

ガツンとにんにくが効いたシュクメルリは、ジョージアの郷土料理です。美味しく焼いた鶏肉ににんにくたっぷりの生クリームソースを絡ませれば、低たんぱく食であることを忘れてしまうくらいパンチの効いた食べ応えです。植物性たんぱく質も摂れるように、植物性生クリームを利用したり、隠し味に味噌を入れたり工夫しました。作るのも簡単、生クリームを豆乳に変更するなどアレンジも可能なのでぜひお試しください。

ジョージアから低たんぱくシュクメルリの贈り物♪

材料名	分量 (g)	作り方			
【シュクメルリ】 低たんぱくごはん1/25 ◎かぶ ◎れんこん ◎かぼちゃ ◎赤パプリカ 鶏もも肉 (皮なし) 植物性生クリーム 水 玉ねぎ にんにく 有塩バター 小麦粉 味噌 食塩 胡椒 ★パプリカパウダー ★コリアンダー ★フェネグリーク 【アップルシナモンティー】 濃縮還元リンゴジュース マーマレードジャム 紅茶パック シナモン ジンジャーパウダー	150 20 20 15 15 50 30 30 30 5 5 3 3 0.5 少々 あれば適量 あれば適量 あれば適量 150 10 1パック お好み お好み	【シュクメルリの作り方】 ①鶏もも肉は一口大に切り、料理酒に20分程漬けておく。 ②◎の野菜を1cm厚に切り、フライパンで焼き、取り出しておく。 ③にんにくをみじん切り、玉ねぎを薄切りにする。 ④熱したフライパンにバター、①の鶏肉、②のにんにく、玉ねぎを入れて炒める。 ⑤玉ねぎが透明になってきたら、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。 ⑥水を加えて沸いてきたら、塩、胡椒を加え、味噌を溶かし入れる。 ⑦生クリームを加え焦げ付かないように弱火で5分程加熱する。★で味を整える。 ⑧お皿に盛り付けて完成。 【アップルシナモンティーの作り方】 ①リンゴジュースを電子レンジで600Wで2分間加熱する。 ②ティーパックを3分ほど浸し、取り出す。 ③ジャム、シナモン、ジンジャーパウダーを加えて完成。			
	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	614kcal	96.7g	13.9g	19.2g	1.1g

佐賀の美味しさをたっぷりお届け！低蛋白でも満足ご飯♪

会長賞

医療法人口コメディカル江口病院 平川 美智子 さん



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

当院は佐賀県にある肝臓疾患の専門病院です。肝性脳症で入院される方には入院中に低蛋白米を使用する事もあります。しかし佐賀は農家の患者さんも多く、退院後は低蛋白米の購入に難色を示されるのが現状です。どうすれば患者さまが無理なく低蛋白食を継続できるかを考えた時、主食は基本的に普通の米を使う方が現実的だと考えました。また、佐賀には全国に誇れる美味しい食材が沢山あり、それらを活かした献立を考えました。まずはメインの蓮根バーグです。ひき肉は1人あたり30gと少量ですが、すり卸した蓮根と刻み蓮根、刻み玉葱でボリューム感を出し、更に薄切り蓮根ではさみ焼きします。ふんわり&サクサクした食感が新鮮で、甘辛いタレがご飯に良く合います。付け合わせはエネルギーアップの為にバターで炒めます。スープはコンソメで煮るだけなので電子レンジでも調理可能です。サラダはレタス・貝割れ・佐賀海苔を手でちぎって簡単に作る事ができます。しらすをごま油でカリカリに焼き、熱した油ごとサラダ全体にかける事で全体がなじみます。ノリノリ♪になる美味しさです。果物はみかんと苺(写真はりんご)です。ご飯は佐賀の美味しい米を土鍋で炊きました。

患者さんへのメッセージ

低蛋白でも美味しく楽しい食事で健康を維持していきましょう。今回は普通のお米を使用していますが、蛋白源をもっと摂りたい場合は主食を特殊治療食品(低蛋白米や低蛋白うどん、低蛋白パンなど)に変えてもよいでしょう。佐賀の美味しさが詰まったメニューを皆さんにも味わって頂きたいです。簡単なレシピなので是非作ってみてください。そして佐賀県にも遊びに来てくださいね。

佐賀の美味しさたっぷりお届け！低蛋白でも満足ご飯♪

材料名	分量 (g)	作り方			
【ご飯】 精白米 (めし) ※佐賀びより 【ふんわり&サクサク蓮根バーグ】 豚ひき肉 れんこん ※佐賀白石産れんこん 玉葱 ※佐賀白石産玉葱 卵 塩・こしょう 薄力粉 植物油 酒 A：濃口しょうゆ A：みりん A：砂糖 A：片栗粉 A：水 パプリカ エリンギ 生椎茸 大葉 塩 バター 【白菜のコンソメ煮】 白菜 人参 コーン 法蓮草 水 コンソメ 薄口しょうゆ 黒こしょう 【ちぎりレタスの海苔ノリ♪サラダ】 フラワーレタス 貝割れ大根 焼き海苔 ※佐賀海苔 しらす (微乾燥品) 糸唐辛子 いりごま ごま油 ポン酢 【果物】 みかん ※佐賀あんみつ姫 いちご ※さがほのか	150 30 60 40 3 0.1 3 5 5 4 4 0.5 0.5 5 8 15 10 1 0.1 4 80 5 5 10 100 1 1 0.1 20 3 0.5 1 0.1 1 4 5 50 30	【ご飯】 米は適量の水で土鍋炊きする。もちろん炊飯器でもOK。 【ふんわり&サクサク蓮根バーグの作り方】 ①れんこんはハンバーグ表面にくっつける用として分量の内2枚薄切りにする。色止めの為に分量外の酢小さじ1を加えた水100mlさらす。それ以外のれんこんを半分まですり卸し、残り半分のれんこんと玉葱を粗みじん切りにする。 ②ボウル (又はビニール袋) に豚ひき肉、①の刻み玉葱、刻みれんこん、すり卸しれんこん、卵、塩・こしょうを加えよくこねてから成形する。 ③①で薄切りにしたれんこんの表面に薄力粉をまぶし、②で成形した肉ダネを挟む。 ④熱したフライパンに植物油を敷き③を焼いていく。中火で片面2分ずつ焼き色を付けてから酒を加えて蓋をして弱火で4分蒸し焼きにして中まで火を通す。 ⑤焼きあがったれんこんバーグを皿に移し、フライパンをペーパーでざっと拭き、付け合わせのパプリカ、エリンギ、生椎茸をバターで炒めて塩で味付け。 ⑥⑤のフライパンをペーパーでざっと拭き、Aの調味料を全てフライパンで混ぜ合わせてから火にかけ、トロミが付けばれんこんバーグにかける。大葉を添えれば完成。 ※メイン、付け合わせ、ソースまでフライパン1つでできる。 【白菜のコンソメ煮の作り方】 ①分量の水に白菜と人参を入れて鍋で煮る。軟らかくなれば法蓮草、コーンを加えコンソメ、薄口しょうゆで調味。 ②器に盛り付けて、アクセントの黒こしょうを振れば完成。 ※鍋を使わず電子レンジでもできる。 【ちぎりレタスの海苔ノリ♪サラダの作り方】 ①レタス、貝割れ、海苔を手でちぎり、器に盛り付ける。 ②ポン酢を先に①に回しかける。 ③フライパンにごま油としらすを入れて、しらすがかかりになるまで揚げ焼きする。 ④サラダに③のしらすを熱したごま油ごと②に回しかける。 ⑤最後にいりごまと糸唐辛子を盛り付けて完成。 ※包丁を使わないで出来るサラダ。 【果物】 佐賀の旬の美味しい果物、そのまま召し上がれ♪			
	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	602	95.0	16.3	20.1	1.9

旬を楽しむ！簡単だし茶漬け御膳 ～CKD患者に寄り添い続けるレシピ～

審査員特別賞

衆済会 増子記念病院 細江 千佳子 さん



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

当院では、長年の間、CKD保存期患者の調理実習を開催してきました。また、透析・腎移植後の指導や食事会も実施し、CKDの全てのステージにおける患者の食の悩みに向き合ってきました。そこで、CKD患者が何度も作りたくなるような献立を考案しました。

ぶりの梅照り焼き丼は、お好みでだし茶漬けにすることで、低たんぱくごはん慣れていない方や、食欲が低下している方でも食べやすく、味の変化も楽しめます。また、普通のごはんを使用し、魚の量を減らした場合でも一品としては満足感があります。

梅干し等、CKD食事療法で控えることの多い食品を取って少量の調味料として使用し、注意食品との付き合い方の一例としても紹介することができます。

旬野菜のグリルは、野菜を皮ごと使用し、アルミホイルを使用して洗い物を減らす等、美味しさだけでなく、手軽さもポイントです。カレーチーズパウダーは、だし茶漬けとの組み合わせも好評でした。ほうじ茶パフェゼリーは、当院行事食の人気メニューです。

冬季の食材として、脂ののった鰯、加熱することで甘味が増す人参・蓮根を使用しています。冬季はもちろん、季節毎に旬の魚と野菜を使用して作っていただくと幸いです。

患者さんへのメッセージ

名古屋名物「ひつまぶし」をイメージした簡単だし茶漬け御膳です。皮ごとパリッと焼いたぶりの梅照り焼き丼は、低たんぱく・減塩でも大満足の一品です。ぶりを鮭などの別の魚に変更したり、夏は冷やし茶漬けなど、アレンジは無限大！ぜひお試しください！

梅干しは、少量を調味料代わりとして使用すると、減塩しながらも安心して食べられます。普通のごはんを使用して調整する場合は、ごはん180g、魚60→40gへの変更がお勧めです。

旬を楽しむ！簡単だし茶漬け御膳～CKD患者に寄り添い続けるレシピ～

材料名	分量 (g)	作り方			
【ぶりの梅照り焼き丼～はだし茶漬けで！～】 (ぶりの梅照り焼き丼) ぶり 60 片栗粉 3 ごま油 2 梅干し 5 A だししょうゆ 3 A 酒 5 A 砂糖 2 低たんぱくごはん 150 刻みのり 0.5 しそ 1 (薬味) ねぎ 3 みつば 3 わさび (チューブタイプ) 1 (だし) だし汁 100 薄口しょうゆ (濃口しょうゆでも可能) 4		【ぶりの梅照り焼き丼～はだし茶漬けで！～の作り方】 ①しそ：千切り、ねぎ：小口切り、みつば：2cmに切る。 (薬味) ねぎ、みつば、わさびを小皿に盛り付ける。 (だし) だし汁に薄口しょうゆを加え、温めておく。 ②梅干しをラップに包んで手でつぶし、Aと混ぜ合わせる。 ③ぶりに片栗粉をまぶし、ごま油をひいたフライパンで両面・皮をこんがり焼く。ぶりに火が通ったら②をかけ、照りがでるまで絡めながら加熱する。 ④低たんぱくごはんをお椀に盛り付け、刻みのり、③、①のしそをのせて完成。 (最初はそのまま食べ、お好みのタイミングで薬味、だしを加えてだし茶漬けをお楽しみください。)			
【旬野菜のグリル ～カレーチーズパウダーを添えて～】 れんこん 30 にんじん 30 まいたけ 20 しめじ 20 オリーブ油 4 塩 0.2 こしょう 0.1 カレー粉 0.3 粉チーズ 1 レモン 10		【旬野菜のグリル ～カレーチーズパウダーを添えて～の作り方】 ①れんこん：皮付きのまま5mmの輪切りにする。 にんじん：皮付きのまま縦に細長くスティック状に切る。 まいたけ・しめじ：一口サイズに切る。 ②①にオリーブ油を絡め、アルミホイルに重ならないように並べる。魚グリルやオーブントースター等で、弱火で15分前後、焼きめがつくまで加熱する。 ③カレー粉と粉チーズを混ぜ、小皿に盛り付ける。くし切りに切ったレモンを、お皿に添える。 ④③のお皿に②を盛り付け、塩・こしょうをかけて完成。			
【ほうじ茶パフェゼリー】 B ほうじ茶 (浸出液) 80 B 砂糖 9 B 粉寒天 0.5 C 生クリーム 10 C 砂糖 1 栗の甘露煮 10 抹茶 0.5		【ほうじ茶パフェゼリーの作り方】 ①Bを鍋に入れ、沸騰するまで加熱したら、器に入れる。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。 ②Cを泡だて器で混ぜ、ホイップクリームを作る。(泡立が難しい場合は、ホイップクリームを、バニラアイスに変更可能です。) ③①に、②と栗の甘露煮を盛り付け、抹茶を散らしたら完成。			
	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	618	107.8	14.5	19.4	1.9

#腎サポ！からだ想いの映え膳～新感覚！汁なし太平燕～

審査員特別賞

医療法人社団 仁誠会 橋爪 真由子 さん



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

熊本の郷土料理「太平燕」を地元の冬食材でアレンジし、CKD（慢性腎臓病）患者さんにも配慮した一品に仕上げました。熊本産の新鮮な野菜と魚介、低たんぱくな春雨を組み合わせ、地産地消の魅力と体に優しい食事を提供します。熊本野菜は栄養価が高く、少量の調味料でも素材の旨味が引き立ちます。アミノ酸スコアを考慮し、複数のたんぱく質食材を取り入れております。主菜は彩り豊かな野菜や具材の切り方に工夫を加え、低たんぱくでもボリュームと食べごたえを持たせました。減塩調味料を使用し、塩分を抑えています。後から、黒こしょうを加える「味変」もおすすめです。

副菜にはれんこんやなすなど食物繊維豊富な食材を使用し、満足感をプラス。「ポテサラ春巻き」はエネルギー補給に役立ち、サクサクの衣とふわっとしたポテトサラダの食感が楽しめます。さらに、中華料理でお馴染みのだいこん餅を熊本特産のれんこんでアレンジした「れんこん餅」はもちもち食感が魅力のデザートです。きな粉と黒みつをかけて食します。

熊本の豊かな自然が育んだ「からだ想い」の献立で、体にも心にも優しい食事を提供し、地域の支援とCKD患者さんの食生活をサポートします。

患者さんへのメッセージ

「からだ想い」の献立をお楽しみください。

冬の食材を使い、腎臓サポートのための体に優しいメニューです。

タイプーエンは汁なしにアレンジし、塩分を最小限に抑えました。野菜や春雨に旨みをしっかりと染み込ませています。

低タンパクでありながら華やかさをを持たせるため、食材の切り方や盛り付け方に工夫を凝らし、ボリューム感を演出しています。

腎臓に優しく、冬の寒い時期に心も体も温まるひとときをお楽しみください。

腎サポ！からだ想いの映え膳～新感覚！汁なし太平燕～

材料名	分量 (g)	作り方			
【たいがうまかば〜い!汁なしタイピーエン】					
緑豆春雨	60	【たいがうまかば〜い!汁なしタイピーエンの作り方】 ①緑豆春雨はお湯で少し固めに戻しておく。 (春雨の種類によって戻し方を確認してください) ②えびは殻をむき、片栗粉をまぶし茹でる。粗熱が取れたら背中側から包丁を入れ1尾を2枚にする。 ③豚肉は食べやすい大きさにカットする。あさはりは砂抜きしよく洗っておく。白菜は適当な大きさの短冊切り、ピーマンはスライスし茹でる。にらは3cmの長さに切る。きくらげは水で戻し、適当な大きさに切る。れんこんは薄めのいちょう切りにし茹でる。茹で卵を作りスライスする。 ④鶏ガラスープ、調味料で調味液をつくる。 ⑤鍋に②③を入れ、油で炒め、④を注ぎ煮る。 ⑥具をいったん取り出し、①の春雨を入れ、汁気がなくなるまで味を含ませる。 ⑦⑥に白菜、しめじ、ピーマン、れんこんを戻し混ぜる。和風だし、ごま油を振って味を整える。 ⑧器に、⑦を盛り付け、後からえび、きくらげ、にら、卵、あさはり、白ごまを彩り良く盛り付ける。 ⑨黒こしょうは、味に変化をつけたい時に後からかける。 ※K制限のある場合、野菜は水さらし、茹でこぼし対応。			
バナメイエビ (無頭殻なし1.5尾)	20 (1.5尾)				
片栗粉	2				
豚バラ肉	8				
あさはり (殻付き2個)	2個				
白菜	20				
しめじ	20				
赤ピーマン	5				
黄ピーマン	5				
れんこん	5				
きくらげ	2				
油	3				
にら	5				
鶏卵 (茹卵スライス)	10				
鶏ガラスープ	150				
薄口しょうゆ (減塩)	2				
濃口醤油 (減塩)	4				
塩	0.1				
ほんだし (減塩)	3				
ごま油	3				
白ごま	1				
黒こしょう	0.1				
【さくふわ!ポテサラ春巻き】					
春巻き皮 (1枚)	12	【さくふわ!ポテサラ春巻きの作り方】 ①じゃがいもは、小さく切り水を張ったボウルに入れ水さらした後、茹で、つぶしておく。②薄切りたまねぎ輪切りきゅうりは水さらしをした後、水気を切っておく。 ③ ①②を合わせて調味料で味付けする。 ④春巻きの皮を広げ、しその葉1枚、ポテトサラダをのせ、巻いていく。巻き終わりに水溶性小麦粉をつける。 ⑤揚げ油で揚げる。1本を斜めに切り、サニーレタスを添えて盛り付ける。			
しそ (葉)	1枚				
じゃがいも	20				
たまねぎ	4				
きゅうり	4				
マヨネーズ	7				
揚げ油	3				
サニーレタス	3				
【熊本産MUGENなす】					
茄子	45		【熊本産MUGENなすの作り方】 ①焼きなすを作る。 ②調味料を合わせて、①と和える。 ③器に盛り付け、糸かつおを盛り付ける。		
薄口しょうゆ (減塩)	2				
にんにくおろし	1				
中華だし	0.5				
糸かつお	0.1				
【もちもちれんこんもち】					
れんこん	30	【もちもちれんこんもちの作り方】 ①れんこんをすりおろし、もち粉と混ぜ合わせる。 ②成形し、フライパンで焼き、食べやすい大きさに切る。 ③フルーツカクテルは適当な大きさにカットし添える。 ④器に盛り付け、きな粉をかける。 ⑤黒みつを別皿に注ぐ。つけながら食す。			
もち粉	10				
油	2				
フルーツカクテル	10				
きな粉	3				
黒みつ	5				
	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	599	90.2	14.9	21.9	2.0

体も心もぽっかぽか♪ 減塩つけだれおでん & 残ったおかずで即席混ぜご飯

審査員特別賞

医療法人埼玉会 埼玉草加病院 小林 恵 さん



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

CKD保存期の患者様をイメージして献立を立案しました。

おでんは冬の定番料理ですが、食塩摂取が多くなりやすいため、食べることを禁止しているCKD患者様が多いのではないかと思います。アツアツのおでんで体が温まり、さらに減塩なので罪悪感なく安心して食べられることで心も温まることを願って「体も心もぽっかぽか♪ 減塩つけだれおでん」と命名しました。

減塩のポイントとして、おでん汁には食塩・調味料無添加の天然素材のだしパックだけを使用し、一切の調味をせず、味付けをつけだれに集約しました。また、つけだれには食塩含有量が少ない白みそ（西京みそ）を用いており、具材に練り製品を使用しないことで、練り製品よる食塩をカットしました。しかし全く薄味に感じることなく十分に満足感が得られます。

もう一品は、残ったおかずをたんぱく調整米に混ぜるだけで仕上がる即席混ぜごはんです。当レシピではきんぴらごぼうを混ぜましたが、切り干し大根やひじきの煮物などを混ぜてもよく合います。残ったおかずをリメイクすることで違った楽しみ方ができ、エコロジーにもつながります。2品ともに自信をもってお勧めしたい料理です。

患者さんへのメッセージ

食塩含有量が多い代表的な料理の一つであるおでんを減塩料理にしました。おでん汁には無塩だし以外の調味料を一切使わず、つけだれに味を集約しました。みそ味のつけだれは電子レンジを使えば失敗なく簡単に仕上がります。つけだれは多めに作り、魚につけて西京焼きにしたり、湯豆腐にかけたりするなど、他の料理にアレンジしても楽しめます。寒いこの季節、減塩おでんで体も心もぽっかぽかにしませんか。

体も心もぽっかぽか♪ 減塩つけだれおでん & 残ったおかずで即席混ぜご飯

材料名	分量 (g)	作り方			
【減塩つけだれおでん】 だいこん 100 こんにゃく 75 昆布 (水煮) 15 がんもどき 40 鶏だんご (市販・生肉) 45 (3個) うずら卵 (水煮缶詰) 24 (3個) 水 1200cc 天然素材だしパック (食塩・調味料無添加) 包装袋参照 ~つけだれ (5人前) ~ 白みそ (西京みそ) 50 さとう 20 酒 20 みりん 7.5		【減塩つけだれおでんの作り方】 ①だいこんは厚めの輪切りにして下茹でします。 ②こんにゃくは、三角形や長方形など好みの形に切り、だし風味を染み込みやすくするため格子状に切り込みを入れ、茹でてあく抜きをします。 ③がんもどきは熱湯で油抜きをします。 ④鍋に水とだしパックを入れて火にかけ、沸騰したら中火で3~5分煮出し、軽く絞ってだしパックを取り出します。(水に対するだしパックの量は包装袋の記載を参照してください) ⑤④にだいこん、こんにゃく、昆布を入れて火にかけます。 ⑥だいこんが柔らかくなったら、がんもどき、鶏だんご、うずら卵を加えて煮込みます。 ⑦皿に盛り付け、つけだれを添えます。 ~つけだれ (5人前) ~ 少量では作りづらいため、5人分で作ります。 ①耐熱容器に酒とみりんを入れ、ラップをかけずに600Wで60秒電子レンジにかけてアルコールをとばします。 ②①に白みそとさとうを加えてよく混ぜ、ラップをかけずに600Wで30秒レンジにかけ、かき混ぜます。 ③②をもう一度繰り返すとつけだれが完成します。			
【混ぜご飯】 たんぱく調整ごはん (1/25) 180 きんぴらごぼう 30 ごぼう 30 にんじん 5 干しいたけ 0.5 塩分ひかえめめんつゆ 4 みりん 2 みつば 3		【混ぜごはんの作り方】 温めたたんぱく調整ごはん、きんぴらごぼうを混ぜ、器に盛り付け、みつばを飾ります。			
	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	601	93.2	15.5	15.9	1.9

かぶら蒸し with あんかけチャーハン・焼きりんご

奨励賞

医療法人社団 松下会 あけぼのクリニック 北岡 康江 さん



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

身近な冬の食材を使い、調理時間が短く簡単に誰もが作れる献立にこだわりました。かぶら蒸しで卵白を使うため、卵黄をチャーハンに使用することで食材も無駄にならず、天かすでエネルギーアップ、ゴマ油で炒めることで風味よく仕上がります。チャーハンとかぶら蒸しは、主食と主菜として別々にせず、一つの皿にきれいに盛付け、一緒にあんをかけて食べるため、洗い物も少なく高齢者にとっては一石二鳥です。治療用特殊食品を使用するか迷いましたが、身近な食材で手軽に低たんぱく食が作れる、この献立に決めました。かぶら蒸しをレンジにかけている間に、チャーハンを作れば、調理時間も短縮でき高齢者でも簡単に作ることができます。嚥下機能が低下していても、見た目以上にふわふわとした食感で食べやすく、さらに温かいあんをかけることで、飲み込みやすく体も温まる1品です。カブはおろすためカサも少ないうえに、食物繊維は4.9gとたっぷり摂れるので便秘解消・腸内環境も整えられます。あんも紅葉あんや甘酢にして天津あん等、好みで多彩なアレンジが可能です。柑橘を添えれば香りが食欲をそそります。低たんぱく食ですが、アミノ酸スコアは65です。

患者さんへのメッセージ

ふわふわした食感でやわらかく、手軽に食物繊維も摂れるため高齢者向けのメニューです。たんぱく質の制限が厳しい場合は、たんぱく質調整食品のごはんに変更したり、逆に余裕があれば、チャーハンに肉やかぶら蒸しに魚介類を追加で入れたり、たんぱく質の調整も簡単です。カブのすりおろしが大変であれば、大根おろしのスパウトパウチ（コンビニでも購入可能）で代用できますし、卵白の泡立てにはハンドミキサーが役に立ちます。

かぶら蒸し with あんかけチャーハン・焼きりんご

材料名	分量 (g)	作り方			
【かぶら蒸し with あんかけチャーハン】 ごはん 140 卵黄 (1個分) 20 天かす 5 ごま油 8 かぶ 180 卵白 (1個分) 33 塩 0.1 えび 20 ぎんなん 4 しめじ 15 こまつな 15 人参 (花型) 7 ゆず (果汁) 5 白だし 10 水 80 みりん 5 片栗粉 4 【焼きりんご】 りんご 60 無塩バター 10 砂糖 10 シナモンパウダー 適宜 ミント 適宜		【卵チャーハンの作り方】 ① 卵黄とごはんを混ぜた後、フライパンにごま油を入れて、ごはん・天かすを入れて炒める 【かぶら蒸しの作り方】 ① カブはすりおろし、水気をきる。 ② 卵白に塩を入れて角が立つまで泡立てる。 ③ えび・しめじ・小松菜・にんじんは電子レンジ (500W 2分程度) にかけて、食べやすい大きさにカットする。 ④ ①と②をよく混ぜて、ドーナツ型容器に流し、電子レンジにかける。(500w 4分程度) ⑤ 白だし・水・みりん・片栗粉を鍋に入れ、火にかけてあんをつくる。 ⑥ 卵チャーハン・かぶら蒸しをのせ、野菜・えびをかざり、上からあんをかける。柑橘は好みで添える。 【焼きりんごの作り方】 ① りんごは芯を取り除き、皮をむいて食べやすい大きさにカットする。 ② フライパンにバターを溶かして、りんごを両面焼く。 ③ 砂糖を入れて、フライパンをゆすりながら、焦げ目がつくまで5分程度煮詰める。 ④ 皿に盛り付け、好みでシナモンをふりかける。			
	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	622	78.5	14.9	25.1	1.8

湯気立ちのぼる、冬のあったか大満足メニュー

津市立三重短期大学 服部 知美 さん

奨励賞



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

低たんぱく食は、食事の主要素である主菜に影響します。そこで、満足感がありかつ味付けも考慮しながら、旬の食材を味わい楽しんでいただきたい想いで献立を作成しました。

たんぱく質源のかきと豚肉は、可能な量の中でしっかりと存在感があり満足を得られるよう工夫しました。また味付けは、うま味や辛味、酸味等を活かしました。

「かきの洋風炊き込みご飯」は、旬のかきに片栗粉をまぶすことで、加熱による縮みを防ぎ艶やかでプリプリ感を味わえます。また、かきはコハク酸他うま味成分が豊富できのこ類との相乗効果によりさらにおいしくなります。加えて、スパイシーなカレー風味で食欲も湧きます。「冬野菜の蒸し物」は、蒸すことで食材本来のうま味や甘味を引き出します。特に白ねぎの豚ばら肉巻は、白ねぎの甘みと豚肉のうま味を旬の国産レモンとともにさっぱりと味わっていただけます。また白ねぎに巻くことで視覚的にも豚肉を感じることができます。「りんごのコンポート」は、電子レンジで簡単にできるお手軽メニューです。土鍋を炊飯器に、せいろを蒸し器に変えてもおいしくできます。

できたての熱々を立ちのぼる湯気とともに食し、温まっていたいただければと思います。

患者さんへのメッセージ

洋風炊き込みご飯は、かきときこのうま味がたっぷり詰まっています。かきは片栗粉をまぶすことで縮みを防ぎ、艶やかでプリっとします。

冬野菜の蒸し物は、蒸すことで食材本来のうま味や甘味を引き出します。白葱の甘みと豚肉のうま味をレモンとともにさっぱり味わう他、色々な冬野菜をお楽しみください。

土鍋を炊飯器に、せいろを蒸し器に変えてもおいしくできます。できたての熱々を立ちのぼる湯気とともに召し上がり下さい。

湯気立ちのぼる、冬のあったか大満足メニュー

材料名	分量 (g)	作り方			
<p>【かきの洋風炊き込みご飯】</p> <p>米 80</p> <p>水 (乾椎茸の戻し汁含む) 95</p> <p>〈材料〉</p> <p>かき 50</p> <p>片栗粉 5</p> <p>乾椎茸 (水に戻してせん切) 3</p> <p>しめじ (小房にわけ) 20</p> <p>にんにく (みじん切) 2</p> <p>〈調味料〉</p> <p>しょうゆ 1</p> <p>酒 1</p> <p>固形ブイヨン(コンソメ等) 1.5</p> <p>純カレー粉 1</p> <p>a オリーブ油 3</p> <p>b 水菜 (ざく切) 2</p> <p>【冬野菜の蒸し物】</p> <p>白ねぎ (4cmぶつ切 2個) 20</p> <p>豚ばら肉スライス (2枚) 15</p> <p>国産レモン (輪切) 10</p> <p>れんこん (輪切) 30</p> <p>にんじん (輪切) ※写真は飾り切 10</p> <p>キャベツ (ざく切) 20</p> <p>西洋かぼちゃ (くし形切) 20</p> <p>さつまいも (輪切) 30</p> <p>ブロッコリー 15</p> <p>ぽん酢しょうゆ 5</p> <p>【りんごのコンポート】</p> <p>りんご (くし形切) 60</p> <p>干しぶどう 1</p> <p>砂糖 5</p> <p>バター 1</p>		<p>【かきの洋風炊き込みご飯の作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 米は洗って水に30分浸漬する。 かきは塩水(分量外)でふり洗いをし、水を数回替えて洗う。炊飯直前に水気を丁寧にふき取り片栗粉をまぶす。 土鍋に、1と〈材料〉〈調味料〉を入れて混ぜる。 ※かきは混ぜ過ぎずにやさしく扱う。 中火で加熱する。 湯気が多く上がったなら弱火にしてさらに15分加熱する。 火を止めて15分間蒸らす。 炊きあがったら、a オリーブ油を混ぜ合わせる。 容器に盛り付けて、b 水菜を上に乗らす。 <p>※炊飯器でもおいしくできます。 (土鍋よりも少し軟らかく仕上がるので、 お好みにより水を少々ひかえてください。)</p> <p>【冬野菜の蒸し物の作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 豚ばら肉で白ねぎ(根深ねぎ)を巻く。 せいろにクッキングシートを敷き、 1と他の材料、器に入れたぽん酢しょうゆを並べる。 なべが沸騰したらせいろをのせて15~20分程度蒸す。 <p>※ブロッコリーは蒸しあがる少し前に入れると 色がきれいです。</p> <p>※せいろを蒸し器に変えてもおいしくできます。</p> <p>【りんごのコンポートの作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 耐熱容器に、りんご、干しぶどう、砂糖を入れ混ぜて 蓋またはラップをする。 電子レンジ500Wで3分加熱をする。 バターを加え、りんごを上下返してなじませる。 			
	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	590	114.0	15.2	12.0	1.9

低たんぱくご飯のもちもちおやき

一般財団法人竹田健康財団 竹田総合病院 夏井 唯美子 さん

奨励賞



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

- ①アミノ酸スコアの高い動物性たんぱく質をしっかり摂取できるように、低たんぱくご飯を使用しました。低たんぱくご飯を美味しく食べられるように2種類のおやきにし、焼くことで香ばしさをプラスし食欲をそそるメニューに仕上げました。1つ目は鮭と卵をメインに香味野菜を取り入れました。2つ目はえびをメインにれんこんを加え、食感も楽しめるように仕上げました。天かすを入れてカロリーUPさせました。
- ②寒い冬でも体を温められるよう、生姜の効果を活かして減塩でも美味しく食べられるスープに仕上げました。
- ③冬の食材であるたらとかぶを使用し、たらには片栗粉をまぶし焼くことでたらの旨味を閉じ込めました。さらにだしを効かせたとろみのあんを絡ませることで薄味でも味を感じやすく仕上げました。
- ④彩の良い人参と赤たまねぎを使用し酸味を効かせた酢の物も添えました。
- ⑤甘酒と片栗粉で簡単にできる高カロリーで低たんぱくのデザートに仕上げました。

患者さんへのメッセージ

低たんぱくご飯は美味しくないとわれがちですが、一工夫することで美味しく食べることができます。もちもちした食感もおやきにすることで食べやすくなります。また、減塩のためスープを控えている方が多い中、香味野菜やだしを活用することで薄味でも美味しく食べられるスープに仕上げています。品数も多く満足感のある1食の献立となっています。

低たんぱくご飯のもちもちおやき

材料名	分量 (g)	作り方			
【低たんぱくおやき2種】		【低たんぱくおやき2種の作り方】			
低たんぱくご飯	60	～鮭と卵～			
生鮭	20	①鮭に酒をふり、耐熱皿に入れラップを軽くかけて			
酒	0.5	電子レンジ (500W) 30秒加熱し粗熱が取れたらほぐす。			
長ネギ	5	②長ネギは輪切りのスライス、根生姜はみじん切り			
根生姜	0.1	大葉は千切りに切る。卵は炒り卵にする。			
大葉	1	③低たんぱくご飯は記載時間通り加熱する。			
鶏卵	8	④ボウルに①～③、白いりごまを入れ混ぜ合わせる。			
白いりごま	0.3	⑤④を平たく丸め、白みそを塗り、フライパンに油を入れて			
白みそ	2	熱し、焼き色がつくまで焼く。			
油	4	～えびとれんこん～			
低たんぱくご飯	60	①れんこんは薄い輪切りにし、水にさらしておく。			
れんこん	5	②冷凍むぎえびは流水解凍し、水気をふき取る。			
冷凍むぎえび	6	③低たんぱくご飯は記載時間通り加熱する。			
天かす	4	④ボウルに③、天かす、めんつゆを入れ混ぜ合わせる。			
ごま油	4	⑤④にむぎえびとれんこんをのせ平たく丸め、フライパンに			
めんつゆ	1	ごま油を入れて熱し、焼き色がつくまで焼く。			
大葉	1	⑥皿に大葉を敷き、おやきを盛付ける。			
【あったかぼかぼかスープ】		【あったかぼかぼかスープの作り方】			
緑豆はるさめ 乾	5	①春雨は8cm程度に切り、茹でておく。			
ベビーホタテ	10	②青梗菜は茹でて4cm程度、根生姜は千切りにする。			
長ネギ	5	③長ネギは白髪ねぎ、芯の部分はみじん切りにする。			
青梗菜	10	④鍋に★と長ネギのみじん切り、根生姜の千切り、ホタテを			
根生姜	2	入れひと煮立ちさせ、①を入れる。			
★減塩醤油・昆布だし (顆粒)	3・0.5	⑤器に④を盛り、白髪ねぎと青梗菜を飾る。			
【たらとかぶのあんかけ】		【たらとかぶのあんかけの作り方】			
塩たら・油・片栗粉	20・2・5	①かぶは茎の付け根を2cm程度残し皮を剥かず6等分の			
かぶ・皮付き	30	くし切りにする。			
☆昆布だし (顆粒) ・かつおだし	0.2・100	②しめじは小房に分け、人参は飾り切りにする。			
しめじ	7	③小松菜は茹でて4cm程度に切る。			
小松菜	8	④塩たらは片栗粉を薄くまぶしフライパンに油を熱し			
人参	5	蒸し焼きにする。			
★かつおだし・みりん・砂糖・淡口醤油	50・1.3・3・2	⑤鍋に☆と①②④を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。			
片栗粉	2	⑥小鍋に★を入れ沸騰したら火を止め片栗粉でとろみをつ			
【人参酢】		ける。			
人参	10	⑦器に⑤を盛り、小松菜を飾り、⑥のあんをかける。			
赤玉ねぎ	5	【人参酢の作り方】			
★砂糖・塩・酢・オリーブ油	1・0.1・1.3・1.5	①人参は千切り、赤玉ねぎはスライサーで薄切りにする。			
【甘酒もち】		赤玉ねぎは水に10分程度浸しザルにあげ水気を絞る。			
甘酒	35	②ボールに★を入れてよく混ぜたら①と合わせる			
片栗粉	5	【甘酒もちの作り方】			
★砂糖・みりん・淡口醤油・水	8.5・2.3・0.8・10	①鍋に甘酒、片栗粉を入れよく混ぜながら弱火にかけ、とろ			
すりごま (白)	3	みがついたら火を止め容器に入れる			
		②★を煮詰めとろみがついたらごまをいれる			
		③②を好みの大きさに切りたれをかける			
	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	593	89	14.8	20.7	1.98

自分で握る！冬の食材をたっぷり味わう にぎり寿司御膳

小田内科クリニック 高橋 輝美子 さん

奨励賞



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

当院では、腎臓食が「味気ない」「食べるものがない」などの悩みを軽減し、食の楽しみを持ち続けられるように調理実習を行っています。

握り寿司は食塩、たんぱく質が多く、取り入れるのが難しいメニューですが、たんぱく調整米を使い、砂糖と酢のみの合わせ酢とすることで、満足できる7貫ができました。すし飯に塩を加えないことで、魚のうま味、塩味を感じ、つけ醤油は少量で済み、患者さんは「お店の握りと変わらない！」と笑顔で試食されました。作り方は、小さい俵むすびを7個握り、刺身（3～4種の盛り合わせ）を計量してのせる簡単なものです。刺身1切れが8g位なのでそのままのせるだけで済み、調整が楽です。調理経験の少ない方、ご高齢の方でも楽しんで達成感を持てるように工夫しました。根菜の揚げだしは片栗粉をまぶして揚げ焼きし、かつおと昆布で取ったつゆをかけることで、おいしいエネルギーアップの一品になりました。また、大根とりんごのすりおろしを添えることで、揚げ物が苦手でもあっさり食べることができます。

寿司に汁ものが欲しいという希望にこたえて、椎茸のだしが甘い蕪を包みこむような、やさしいお吸い物を付けました。

患者さんへのメッセージ

握り寿司は、回転寿司やお惣菜コーナーで購入できる誰もが好きな和食です。そんな美味しい寿司を厳しい制限があっても、手軽に作ることができるように、俵むすびに刺身をのせる簡単レシピを考案しました。根菜の揚げだしは揚げ物が苦手でもあっさり食べられるエネルギーアップの一品です。だしの効いたやさしい味のお吸い物が付いていますので、是非、ゆっくり味わってください。

自分で握る！冬の食材をたっぷり味わう にぎり寿司御膳

材料名	分量 (g)	作り方			
<p>【握りずし (旬の鮮魚)】</p> <p>たんぱく質1/25 越後米粒タイプ 水 砂糖 穀物酢 まだい サーモン ぶり しまあじ 生姜 りんごジャム 穀物酢 練りわさび レモン果汁 だしわりしょうゆ</p>	<p>100 100 5.5 20 8 16 16 16 5 2 2 0.5 5</p>	<p>【握りずし (旬の鮮魚) の作り方】</p> <p>①りんごジャムと酢を合わせ、生姜を薄切りにして漬ける。 ②わさびにレモン汁を加えて、ゆるめておく。 ③鍋に分量の米、水を入れて蓋をし、強火で2～3分炊き、沸騰して水が切れたら弱火で2～3分炊く。火を止めて10分蒸らす。 ④砂糖と酢をよく混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。 ⑤飯台 (ボウル) を酢水 (分量外) で湿らせ、③のご飯をあける。合わせ酢をかけて1分くらい蒸らし、しゃもじで切るように混ぜ合わせ粗熱を取り、手で触れる温度まで下がったら、濡れ布巾をかけてふたをしておく。 ⑥手に酢水 (分量外) をつけて寿司飯を握り、魚に②のわさびを塗って、シャリの上のにのせ、形を整える。 ⑦小皿にしょうゆを入れて添える。 ※米の量によって③の炊く時間が変わります。</p>			
<p>【根菜の揚げだし】</p> <p>里芋 片栗粉 大根 にんじん 揚げ油 (吸収量) 大根 りんご ゆず果汁 A かつお・昆布だし A だしわりしょうゆ A 本みりん 片栗粉 水 かいわれ大根</p>	<p>30 4 20 10 適量 (10) 20 10 2 20 8 3 0.5 少々 3</p>	<p>【根菜の揚げだしの作り方】</p> <p>①里芋は皮をむき、茹でて水気を切る。熱いうちに布巾に包み、手で軽く潰す。形を整えながら片栗粉を付ける。大根、にんじんは0.5～1cmの厚さの輪切りに食べやすく切り、下茹でし、残った片栗粉をまぶす。 ②油を多めに入れたフライパンで①を揚げ焼きにする。 ③大根とりんごをすりおろし、ゆず果汁を混ぜる。 ④Aを混ぜ合わせて温め、一度火を止めて片栗粉の水溶きを加え、再び火を付け温めてとろみを付ける。 ⑤器に②を盛り、④のつゆをかけて③とかいわれ大根を添える。</p>			
<p>【蕪と椎茸のすまし汁】</p> <p>かぶ 干し椎茸 緑豆春雨 かつお・昆布だし A だしわりしょうゆ A 塩 糸みつば ゆずの皮</p>	<p>10 2 5 130 4 0.5 1 1</p>	<p>【蕪と椎茸のすまし汁の作り方】</p> <p>①干し椎茸は水で戻し、薄く切り、戻し汁はだし汁に加える。春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。 ②かぶは3cm幅に切り、ゆずの皮はそぎ切りにする。 ③だし汁を入れた鍋を火にかけ、干し椎茸、かぶの順に入れる。沸騰して3分程煮たら、Aの調味料を加え、蓋をして軟らかくなるまで煮る。かぶ、春雨は汁椀に入れておく。 ④器に椎茸の入った汁を注ぎ、みつばとゆずの皮を添える。</p>			
	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	636	104.5	14.3	19.9	1.8

バターライス、イタリアン風すき焼き、冬野菜の ミルクスープ、かぶの葉のマスタードピクルス

順天堂大学医学部附属順天堂東京江東高齢者医療センター
佐藤 芳子 さん

奨励賞



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

冬の定番のすき焼きを低たんぱく質・低塩分でも美味しく満足感のある献立にしました。すき焼きは、トマト、オリーブオイル、ニンニクを使用し、イタリアン風にアレンジし、調味料には砂糖の代わりに冬の果物であるりんごを使用しました。

また、たんぱく質の質を考慮し、主食には低たんぱくご飯を使用しました。低たんぱくごはんは、食べやすいように味付けご飯にし、残ったすき焼きのたれをかけてリゾットとしても楽しめます。副菜にも冬野菜を多く使用し、主菜と合わせて1食で175gの野菜を摂取することができるようにしました。ミルクスープのかぶは、残った葉もピクルスにして使用し無駄のないようにしました。オリーブオイルやバターの脂質を活用から摂取エネルギーを確保するとともに風味・香りがあることで食塩相当量1.7gを感じさせない献立です。対象者の調理能力に合わせ、鍋でも電子レンジでも簡単に調理ができます。

患者さんへのメッセージ

冬に食べたくなるすき焼きをイタリアン風にアレンジし、1日の目標摂取量の半分以上の野菜を1食で摂取できる献立です。残ったすき焼きのたれをごはんにかけてリゾット風にするのもおすすめです。鍋でも電子レンジでも簡単に調理でき、塩分1.7g、たんぱく質15gとは思えないほど美味しく満足感のある「寒い冬の食卓を彩る、心も温まる私たちの自慢のメニュー！」ぜひ参考にしてください。

バターライス、イタリアン風すき焼き、冬野菜の ミルクスープ、かぶの葉のマスタードピクルス

材料名	分量 (g)	作り方			
【バターライス】 低たんぱくごはん 150 無塩バター 4 コーン 5 こしょう 少々 パセリ 少々 【イタリアン風すき焼き】 牛肩ロース 50 焼豆腐 45 トマト 30 ブロccoli 20 たまねぎ 20 マッシュルーム 20 オリーブオイル 3 おろしにんにく（またはにんにくみじん切り） 1.5 水 20 料理酒 6 こいくちしょうゆ 6 りんご 30 はちみつ 3 バジル 適量 【冬野菜のミルクスープ】 はくさい 30 かぶ 20 にんじん 15 しめじ 10 水 10 牛乳 20 固形ブイヨン 0.5 食塩 0.1 片栗粉 1 こしょう 少々 パセリ 少々 【かぶの葉のマスタードピクルス】 かぶの葉 30 パプリカ 10 オリーブオイル 2 レモン果汁 4 粒入りマスタード 4 こしょう 少々		【バターライスの作り方】 ①温めた低たんぱくご飯の上にバターを置き混ぜ合わせる ②①の上にコーンを乗せ、こしょう、パセリをふる 【イタリアン風すき焼きの作り方】 ①野菜を切る（トマト：くし形、たまねぎ：半分に切り1cm程度の厚さ、マッシュルーム：半分） ②ブロッコリーは下ゆで（または電子レンジで加熱）する ③りんごはすりおろす ④鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかける ⑤にんにくの香りが出てきたら、たまねぎを炒める ⑥⑤に水、料理酒、こいくちしょうゆ、③のりんご、はちみつを加え加熱する ⑦⑥に牛肉と焼豆腐、トマトを加え中火で加熱する ⑧器に盛り、バジルとブロッコリーを添える 【冬野菜のミルクスープの作り方】 ①野菜を切る（はくさい：2cm程度の短冊、かぶ・にんじん：皮をむき乱切、しめじ：ほぐす） ②①の野菜を電子レンジ500Wで3分加熱する ③鍋に②を入れ、水、牛乳、固形ブイヨン、食塩を加え加熱する ④③に片栗粉を加えとろみをつける ⑤器に盛り、パセリをふる 【かぶの葉のマスタードピクルスの作り方】 ①野菜を切る（かぶの葉：斜め2cm、パプリカ：細め短冊） ②①の野菜を電子レンジ500Wで2分加熱し、冷ます ③オリーブオイル、レモン果汁、粒入りマスタード、こしょうを合わせる ④②と③を混ぜ合わせる			
	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	608	76.7	14.6	24.9	1.7