

第29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。

テーマ おいしく満足！ 減塩レシピ自慢

応募数34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、おいしさと減塩を両立できる各施設自慢のレシピです。
ぜひ、栄養指導にご活用ください。

● 最優秀賞

ラーメン・つけ麺・でも減塩！～減塩でも満足できる、科学的アプローチの一杯～

赤とんぼ居宅介護支援事業所 橋爪 真由子 さん

● 会長賞

ヘルシ～♪おいし～♪ 大人のためのお子様ランチ！「大人様ランチ」

札幌ふしこ内科・透析クリニック 伊藤 慶香 さん

● 審査員特別賞

秋彩ごはん～素材の力でしっかり美味しい～

一般財団法人竹田健康財団 竹田総合病院 遠藤 美織 さん

● 奨励賞

香辛料の力で食欲UP！リクエストNo1スパイスカレー

医療法人埼玉会 埼玉草加病院 横山 舞 さん

当院自慢の減塩ビーフカレーで作る“華麗”ドリア(カレードリア)

順天堂大学医学部附属浦安病院 鈴木 愛 さん

サバのラビゴットソース

～香りと酸味とコクの三重奏で元気チャージ～

社会医療法人大雄会 総合大雄会病院 鷲尾 拓弥 さん

減塩でも旨っ！豚ロースの味噌漬け御膳

大津赤十字病院 葛原 恵 さん

塩の代わりに香りの魔法を☆レモン香るチキンと
彩りベジの減塩ディッシュ

聖隷浜松病院 久保田 智子 さん

～ 料理長賞～

香辛料の力で食欲UP！リクエストNo1スパイスカレー

医療法人埼玉会 埼玉草加病院 横山 舞 さん

ラーメン・つけ麺・でも減塩！ ～減塩でも満足できる、科学的アプローチの一杯～

赤とんぼ居宅介護支援事業所 橋爪 真由子 さん

最優秀賞



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

「ラーメンは好きだけどスープは飲まないように我慢している」そんな食の制限がある方にも“楽しむ食事”の喜びを届ける、科学的知見と優しさが融合した一皿です。最大の工夫は、豆腐に重曹（炭酸水素ナトリウム）を加えて加熱する科学的アプローチです。重曹のアルカリ性が豆腐のたんぱく質を変性させ、まるで豚骨スープのような濃厚な白濁感と深いコクを生み出します。これにより、食塩2.5gで再現することに成功しました。在宅訪問時、高血圧、CKD、透析患者さんからいただく「ラーメンが食べたい」という切実な声。「制限があっても食を楽しみたい」という願いに応える、当事者目線のメニューです。豆腐、鶏むね肉、豆乳など家庭で手軽な食材とシンプルな工程にこだわり、調理負担も軽減。生姜や中華だし、黒マー油の香りを活かし、減塩を感じさせない深い味わいを実現しました。利用者さんからは「見た目が豚骨ラーメンみたいで驚いた」「やさしい味なのにコクがある」「理科の実験みたいでわくわくした」と大変好評です。また、水分制限のある透析患者さん用に、スープの摂取量を自己管理しやすい「つけ麺バージョン」を推奨しています。

患者さんへのメッセージ

食事制限があっても「諦めなくていいんだ」と感じてほしい。
食事制限があっても「おいしい！」と感じる時間を大切にしてほしい。
そんな思いから作りました。
豆腐のやさしい旨味と重曹のちからで、豚骨スープのようなまろやかさを再現。
体にやさしく、心も満たされる一杯をぜひ味わってください。
「制限がある＝我慢する食事」ではなく「工夫次第で楽しめる食事」であることをこの一杯を通して感じていただけたら嬉しいです。

ラーメン・つけ麺・でも減塩！
 ～減塩でも満足できる、科学的アプローチの一杯～

材料名	分量 (g)	作り方			
【豆腐と重曹で再現！まろやか濃厚ラーメン】					
木綿豆腐	120	1. 鍋にだし汁と豆腐を入れて、軽く崩し、重曹を加えて中火で加熱します。（泡だて器を使うと崩れやすい） 2. 白く濁ってきたら鶏ひき肉を加えてほぐします。 3. アクを取り、豆乳、中華だし、めんつゆ、しょうが、にんにくを加えて（煮立たせないように注意）弱火で温めます。 4. 別鍋で中華麺を硬めに茹で、湯切りします。 5. 麺を器に盛り、アクを除いたスープを注ぎます。コーン、きくらげ、青ネギ、紅生姜、白ごまを盛り付け黒マー油をかけたら完成です。			
だし汁	100				
重曹	小さじ1/4				
鶏むねひき肉	40				
無調整豆乳	100				
中華だし（あれば減塩）	小さじ1/2				
めんつゆ	小さじ1				
しょうが（すりおろし）	小さじ1				
にんにく（すりおろし）	小さじ1/2				
中華麺（コシのあるもの、あれば減塩麺）	120				
ごま油	小さじ1	1. 小松菜、にんじんは食べやすい大きさに切り、茹でる。 2. 1にめんつゆを混ぜ、盛り付ける。			
コーン（冷凍）	10				
きくらげ（戻したもの千切り）	10				
青ねぎ（小口切り）	5				
紅生姜	3				
白ごま	小さじ1				
焦がしニンニク 黒マー油	1				
【小松菜と人参の和え物】					
こまつな	30				
にんじん	5				
めんつゆ	3				
【みかんヨーグルト】					
ヨーグルト（全脂無糖）	30	1. ヨーグルトと砂糖を混ぜ合わせる。 2. 器に1を盛り、その上にみかん缶、ミントの葉を盛り付ける。			
砂糖	1				
みかん缶	10				
ミントの葉	1枚				
	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	648	89.0	29.8	19.9	2.5

ヘルシ〜♪おいし〜♪ 大人のためのお子様ランチ！「大人様ランチ」

札幌ふしこ内科・透析クリニック 伊藤 慶香 さん

会長賞



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

当院では、“おうちで作れるおいしいご飯”をモットーに、患者さんが自宅での食事の参考になるような献立を提供しています。「大人様ランチ」は、当院の開院記念日に外来透析患者さんへ提供したメニューです。透析患者さんでは、「塩分やリン・カリウムが多いので、外食を控えている」という方が多いです。特に塩分やリン・カリウムが高くなりやすい洋食メニューをおいしく安心して食べてもらうために考案しました。

透析食では、高エネルギー、低カリウム・リン、減塩の食事が基本となりますが、今回のレシピコンテストの趣旨に合わせ、ヘルシーでたんぱく質豊富な減塩レシピにアレンジしています！オムライスに深みのあるデミグラスソースで、ハンバーグは豆腐でヘルシーに、ゼリーはブラッドオレンジジュースを使ってほどよい酸味を効かせて、大人の嗜好に合わせた大人のためのお子様ランチに仕上げました♪

冷凍保存可能なメニューなので、食材ロスの心配はありません。調理が面倒な方でも、まとめて作っておけば簡単に用意できるのがポイントです。また、ハンバーグやエビフライは、ソースを変えればバリエーション豊かにアレンジ可能です！

患者さんへのメッセージ

お店の洋食メニューは多くのエネルギーや塩分が含まれるので、外食が不安だという方も多いと思います。減塩レシピを手作りすることで、エネルギー・塩分を控え、安心して食べることができます！デミソースや、調理前のエビフライとハンバーグは冷凍保存可能です！多めに作っておけば、食べたい時に解凍して、揚げるだけ&焼くだけで簡単に用意できます。また、ソースを変えれば様々なアレンジができますね。

ヘルシ〜♪おいし〜♪ 大人のためのお子様ランチ！「大人様ランチ」

材料名	分量 (g)	作り方			
【デミオムライス】 米飯 鶏むね肉 玉ねぎ 人参 無塩バター ④顆粒コンソメ ④トマトケチャップ パセリ 卵 無塩バター 玉ねぎ 無塩バター 赤ワイン ハヤシルウ 水 デミグラスソース 生クリーム 【豆腐ハンバーグ】 木綿豆腐 玉ねぎ 牛ひき肉 ⑧パン粉 ⑧卵 ⑧味噌 植物油	150g 25g 20g 6g 3g 0.6g 9g 2g 50g 3g 10g 1g 2g 5g 40g 20g 2g 25g 15g 20g 6g 6g 1g 2g	【デミオムライスの作り方】 ～オムライス～ ①鶏むね肉は皮を剥がす。鶏むね肉・玉ねぎ・人参は5mm角に切る。 ②フライパンにバターをひき、玉ねぎ・人参を炒める。ある程度柔らかくなったら鶏むね肉を加え、しっかり加熱する。④を加え、全体こなじませたら火からおろす。 ③炊いたご飯に②を入れ、全体をよくなじませる。 ④フライパンにバターをひき、薄焼き卵を作る。 ⑤③のチキンライスと薄焼き卵で包み、器に盛り付ける。デミグラスソース・生クリームをかける。 ～デミグラスソース～ ①玉ねぎを薄くスライスする。 ②鍋に無塩バターを入れ火にかける。バターが溶けたら、玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。赤ワインを加え水分が少なくなったら、水・デミグラスソースを加え、沸騰したら弱火で10分煮込む。水分が減ってきたら分量外の水で調整する。 ③しっかりと煮込んだら、一度火を止め、ハヤシルウを入れしっかりと溶かす。再度加熱して沸騰したら完成。 【豆腐ハンバーグの作り方】 ①豆腐はペーパーにくるんで水切りする。玉ねぎはみじん切りする。 ②ボウルに①の豆腐、牛ひき肉と玉ねぎ、⑧を入れよくこねる。 ③肉種の空気をしっかりと抜いて丸く形を整えたら小半型に成型する。 ④フライパンに油をひいて片面を焼き、焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにする。中までしっかり火が通ったら完成			
【エビフライ】 えび 薄力粉 卵 パン粉 植物油	15g 2g 2g 3g 2g	【エビフライの作り方】 ①エビは酒と塩を混ぜた水で洗い(分量外)、ペーパーでしっかりと水気を切る。腹側に3か所ほど切れ目を入れて伸ばす。 ②小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。 ③170℃に熱した油で揚げる。			
【ミニサラダ】 サニーレタス ミニトマト 人参 かいわれ大根 和風ドレッシング (ノンオイル)	20g 8g 3g 2g 5g	【ミニサラダの作り方】 ①サニーレタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎってミニトマトは洗って4等分に切る。人参は千切り、かいわれ大根は根を取って3等分に切る。 ②器に盛り付けドレッシングをかき混ぜて完成。			
【ブラッドオレンジゼリー】 ブラッドオレンジジュース ゼラチン オレンジ ミント 【コーヒー】 コーヒー	40g 0.8g 5g 2g 90g	【ブラッドオレンジゼリーの作り方】 ①ゼラチンは水(分量外)に入れ、ふやかしておく。 ②ブラッドオレンジジュースを鍋に入れ加熱し、沸騰したら火からおろして粗熱をとる。ゼラチンを加え再度火にかけて混ぜながら加熱し、完全に溶けたら火からおろして冷ます。 ③器にはり、冷蔵庫で冷やし固める。オレンジとミントを飾り付け完成。			
	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	660	85.5	25.3	24.1	2.3

秋彩ごはん～素材の力でしっかり美味しい～

審査員特別賞

一般財団法人竹田健康財団 竹田総合病院 遠藤 美織 さん



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

減塩食は「味が薄い」「物足りない」といった印象をもたれがちですが、当院ではニュークックチル方式を活用し、塩分を控えながらも満足感のある食事を提供しています。今回は、秋の味覚を取り入れた減塩献立をご紹介します。主菜の「揚鱈と柿の秋彩和え」は珍しい組み合わせですが、鱈はクセがなくグルタミン酸を含み、脂質が少ないため、柿の甘味と香りが調和し、旨味とコクを感じられる一品です。たらのふっくらとした身と柿のシャキシャキとした食感の対比がおいしさになり、減塩でも満足できます。柿に含まれるカリウムは、余分な塩分を排出し、減塩に適した食材です。クックチル方式でチルド保存することにより、味がしみ込み、少量の調味料でもおいしく召しあがれます。副菜の「こうや豆腐と海老しんじょうの含煮」は、だしの旨味を十分に含ませ、上品な味わいに仕上げました。「春菊の胡麻和え」は春菊の香りと胡麻の香ばしさで風味がよく、料理全体を引き立てます。デザート「さつまいもプリン」には、さつまいもの甘味にみたらしあんのほのかな塩味が心地よく、満足感があります。旬のものを取り入れ、減塩でも「美味しさ」と「楽しさ」を感じられる献立です。

患者さんへのメッセージ

「減塩＝物足りない」という印象を変えるため、秋の果物“柿”を使った主菜にしました。淡白な鱈をふんわりと揚げ、旬の柿を合わせています。柿の自然なやさしい甘みと、鱈のやわらかな旨味が調和し、塩分を抑えながらも物足りなさを感じさせません。さらに柿に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあるため、減塩食に適した食材です。旬の美味しさをご家庭でもぜひお楽しみください。

秋彩ごはん～素材の力でしっかり美味しい～

材料名	分量 (g)	作り方			
【おにぎり】 ごはん いらりごま (白) ・大葉 【揚鱈と柿の秋彩和え】 真鱈 酒・食塩 片栗粉 油 柿 赤たまねぎ かいわれ大根 ★食塩 ★顆粒和風だし ★米酢 ★オリーブ油 ★うすくち醤油 【こうや豆腐と海老しんじょうの含煮】 凍り豆腐 乾 冷凍むきえび はんぺん 片栗粉・食塩 しいたけ ★うすくち醤油 ★みりん ★酒 ★顆粒和風だし ししとう 【春菊の胡麻和え】 春菊 にんじん ★すりごま(白)・こいくち醤油・上白糖 【さつまいもプリン】 (プリン液) さつまいも ★上白糖・牛乳・水・生クリーム ゼラチン (みたらしあん) ★こいくち醤油・上白糖 ★水飴・水 (飾り用) さつまいも・黒ごま ★上白糖・牛乳・水・生クリーム ゼラチン	150 0.02 0.02・1 150 80 2・0.1 5 8 25 3 2 0.4 0.5 4 2 1.5 2 4.5 17 13 1・0.05 10 1.5 3.5 1.5 0.5 5 5 40 5 2・1.5・1.5 【さつまいもプリン】 (プリン液) さつまいも 8・16・8・8 1 8・16・8・8 0.25・4 5.5・1.5 5・0.05 8・16・8・8 1	①ごはんを丸く握る。 ②いらりごまを中央に飾る。 ②大葉を敷く。 【揚鱈と柿の秋彩和えの作り方】 ①鱈は一口大に切り、酒と塩で下味をつける。 ②①の鱈に薄く片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③柿の皮を剥き、くし切りを5mmスライスにする。 ④赤たまねぎはみじん切りで水にさらしておく。 ⑤かいわれ大根は根を取り、5cm程に切る。 ⑥ボウルに★を混ぜ合わせる。 ⑦⑥に鱈と柿を入れ軽く混ぜる。 (鱈は身が柔らかいため混ぜすぎない) ⑧⑦をお皿に盛り、赤たまねぎを散らし、かいわれ大根を飾る。 【こうや豆腐と海老しんじょうの含煮の作り方】 ①こうや豆腐をぬるま湯で戻し、戻ったら両手で挟み、絞る縦横半分になり4等分にする。 ②えびは流水解凍後、キッチンペーパーで水気を取り荒く刻み、はんぺんは手につぶす。 ③ボウルに②と片栗粉・塩を入れてよく混ぜ、一口大に丸める。鍋に湯を沸かし、浮いたら取り出す。 ④椎茸は飾り切りにし、ししとうは茹でる。 ⑤鍋に★と適量の水を入れ煮立ったら、こうや豆腐、海老しんじょう、しいたけを入れて弱火で10分程度煮る。 ⑥器に盛り付けししとうを飾る。 【春菊の胡麻和えの作り方】 ①春菊とにんじんを茹でる。 ②ザルにあけ冷水で冷ます。 ④ボウルに★を混ぜ、春菊とにんじんを和える。 【さつまいもプリンの作り方】 (プリン液) ①さつまいもは皮を剥き、1cm幅の輪切りにし、耐熱容器に入れる。軽くラップをし500Wで3分加熱する。 ②★と①のさつまいもをミキサーにかける。 ③②を耐熱容器に入れ500Wで2分加熱。 ④③にゼラチンを入れてよく混ぜる。 ⑤好みの容器に注ぎ冷蔵庫で冷やす。 (みたらしあん) ①耐熱容器に★を入れ500Wで2分加熱し、よく混ぜ冷蔵庫で冷やす。 (飾り用) ①さつまいもを5mm角に切り、ラップで軽く包み500wで1分加熱する。			
熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	
栄養成分量	664	102.5	28.4	17.6	2.3

香辛料の力で食欲UP！リクエストNo1スパイスカレー

奨励賞

料理長賞

医療法人埼玉会 埼玉草加病院 横山 舞 さん



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

自施設では入院患者様を対象に「嚥下体操」「唾液マッサージ」「食欲増進メニュー」を3本柱としたイベントを開催しています。

食欲を刺激する香辛料を効果的に使い、食欲が落ちがちな患者様でも「食べたい！」と思える食欲増進メニュー「香辛料の力で食欲UP！リクエストNo1スパイスカレー」を考案しました。

市販のカレールウだけでは食塩が多くなりやすいカレーですが、ガラムマサラ、クミン、コリアンダーなど数種類のスパイスを使用し、食塩を抑えながらも香り高くコク深い味わいに仕上げました。スパイスの豊かな香りが特徴の満足度の高い一皿となっています。

「今日のメニューはカレーだ」とわかると患者様から拍手と歓声が沸き起こり、入院食の中でもカレーはダントツの人気を誇るメニューです。

副菜には酸度の高い白ワインビネガーを活かした「冬瓜の酢の物」を合わせました。冬瓜のシャキッとした食感と酸味が唾液の分泌を促し、食欲を刺激してさっぱりといただける一品です。

デザートにはカレーとがの相性がよいヨーグルトを使用し、仕上げに五香粉を振りかけることで芳醇な香りが口いっぱいに広がる一味違った食後のデザートをお楽しみいただけます。

患者さんへのメッセージ

市販のカレールウを少なめに使用して食塩を抑えていますが、スーパーでも手軽に手に入るガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどのスパイスを合わせることで、香り高くコク深い味わいのカレーの完成です。季節のカラフルな野菜を飾れば華やかで豪華なカレーに変身し、おもてなしにもぴったりな一皿となります。

スパイスは他にも沢山の種類があり、肉や魚、デザートとも相性抜群！皆さんも、自分好みのスパイスを探してみませんか。

香辛料の力で食欲UP！リクエストNo1 スパイスカレー

材料名	分量 (g)	作り方			
【スパイスカレー】 ご飯 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 セロリ 油 トマト缶 赤ワイン おろしにんにく おろししょうが カレールウ カレー粉 ガラムマサラ クミンパウダー コリアンダーパウダー 水 (飾り用の具材) 卵 パセリチップ しめじ れんこん 大根 人参 水菜 その他お好みの野菜 【冬瓜の酢の物】 冬瓜 きゅうり 菊花びら 白ワインビネガー 食塩 砂糖 【ヨーグルトパフェ】 コーンフレーク プレーンヨーグルト 砂糖 お好みの果物 五香粉 ペパーミント	160 70 50 20 20 3 50 5 1 1 15 1 0.5 0.5 0.5 120 30 0.1 5 5 5 5 3 各5 50 5 0.5 10 0.2 8 10 50 3 10 0.05 0.5	【スパイスカレーの作り方】 ①鶏もも肉を一口大に切り、油で炒める ②玉ねぎ、人参、セロリはみじん切りにする ③①に②を入れ炒める ④③に火が通ったら、にんにく、しょうが、カレー粉、ガラムマサラ、クミンパウダー、コリアンダーパウダーを入れて軽く炒める ⑤④に赤ワイン、トマト缶、水を入れて煮立たせ、カレールウを入れてさらに20分程度煮込む ⑥卵は茹でて、白身と黄身に分けて裏ごしする ⑦しめじ、れんこん、大根、人参など飾り用の野菜は一口大に切って茹でておく ⑧⑥にパセリを混ぜご飯の上に広げる ⑨⑧の上に⑦をバランスよく飾り、⑤のカレールウを盛り付けたら完成 【冬瓜の酢の物の作り方】 ①冬瓜は薄くスライス、きゅうりは千切りにする ②①の冬瓜に食塩を振ってしんなりさせ、軽く水で洗って水気をしぼる ③白ワインビネガーと砂糖を合わせたものに冬瓜ときゅうりを入れてなじませ、最後に菊の花びらを飾って完成 【ヨーグルトパフェの作り方】 ①ヨーグルトに砂糖を入れよく混ぜる ②グラスにコーンフレーク、ヨーグルトの順に盛り付ける ③②にお好みの果物を飾る ④③に五香粉を振りかけ、最後にペパーミントを飾って完成			
	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	673	102	27.5	18.4	2.1

当院自慢の減塩ビーフカレーで作る“華麗”ドリア(カレードリア)

順天堂大学医学部附属浦安病院 鈴木 愛 さん

奨励賞



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

当院の人気メニューの一つであるビーフカレーをご紹介します。このカレーは特別治療食(エネルギー塩分調整食等)で提供している減塩オリジナルカレーです。患者さんから「治療食だけどとてもおいしい」「作り方を教えてほしい」などのメッセージも多く、大変好評をいただいています。おいしく減塩できるポイントはカレールーにあります。生姜、ガーリックパウダー、トマトペースト、カレー粉を加えることで香りが引き立ちコクが出るようになるため、カレールーの使用量が少なくてもおいしく作ることができます。

今回は、そんな自慢のビーフカレーをご家庭で更においしくアレンジできるカレードリアを考案しました。作り方は簡単で、カレーをご飯の上にかき、温泉卵とチーズを乗せたらトースターで焼くだけです！減塩カレーを使用し、更に焼くことで香ばしさも加わり、塩分が高くなりやすいチーズを使用しても食塩量を抑えることができました。また、サラダのドレッシングもマヨネーズとヨーグルト、レモン汁をあわせることで減塩でもおいしい、更にカレーと相性の良いさっぱりとした味に仕上げました。

患者さんへのメッセージ

減塩のポイントは適度に香辛料、薬味、酸味等を使用することが挙げられます。カレーは市販のルーだけでなく生姜、ガーリックパウダー、トマトペースト、カレー粉を使用することでおいしい減塩カレーに仕上がります。アレンジでチーズと温泉卵を乗せて焼いた、香ばしく更においしい減塩ドリアはいかがでしょうか。サラダのドレッシングもマヨネーズにヨーグルトとレモン汁を加えるとさっぱりとした減塩ドレッシングが作れます！

当院自慢の減塩ビーフカレーで作る“華麗”ドリア(カレードリア)

材料名	分量 (g)	作り方			
【“華麗”ドリア】 米飯 牛肩ロース 玉ねぎ じゃがいも 人参 サラダ油 トマトペースト おろし生姜 ガーリックパウダー カレー粉 カレーフレーク 水 温泉卵(1個) シュレッドチーズ パセリ 【ビーンズサラダ】 レタス ミックスビーンズ 玉ねぎ パプリカ (赤) パプリカ (黄) 無糖ヨーグルト マヨネーズ レモン汁 白こしょう 【フルーツ】 マンゴー	150 50 30 15 10 0.5 3 0.2 0.2 0.5 15 60 50 10 0.1 30 20 20 5 5 10 5 0.5 0.01 50	【“華麗”ドリアの作り方】 ①玉ねぎ、じゃがいも、人参を15mm角に切る。 ②牛肩ロースは下茹でする。 ③①、②をサラダ油、トマトペースト、おろし生姜、ガーリックパウダー、カレー粉を加え炒める。 ④炒めたら水を加え沸騰後、具材が柔らかくなるまで煮る。 ⑤火を止めカレーフレークを加える。 ⑥とろみがつくまで再びかき混ぜながら煮る。 ⑦皿にご飯を敷き、カレーをかけて温泉卵、シュレッドチーズを乗せる。 ⑧焼目がつくまでトースターで焼く。 ⑨パセリをかける。 【ビーンズサラダの作り方】 ①レタスは一口大、玉ねぎはスライス、パプリカはサイコロ状に切る。 ②マヨネーズ、無糖ヨーグルト、レモン汁、白こしょうを混ぜる。 ③ミックスビーンズ、野菜と②を和える。 【フルーツ】 ①マンゴーを皿に盛り付ける。			
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	663	86.3	27.9	23.7	2.3

サバのラビゴットソース ～香りと酸味とコクの三重奏で元気チャージ～

社会医療法人大雄会 総合大雄会病院 鷲尾 拓弥 さん

奨励賞



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

この献立は、火曜日の昼食として提供している人気メニューです。行事食として1度提供し好評だったため定番メニューになりました。主菜のサバのラビゴットソースは、酸味のある野菜ソースがサバの臭みを和らげ、魚が苦手な患者さんからも「これなら食べられる」「美味しい」と嬉しいお声をいただいています。

ラビゴットとはフランス語で「回復させる」「元気にする」という意味を持ち、まさに病院食にぴったりの料理です。彩りにもこだわり、見た目からも明るい気持ちになれるよう工夫しました。ソースは給食では加熱して作りますが、家庭では刻んだ生の野菜に調味料を合わせて野菜のフレッシュさを活かすのもおすすめです。

主食のパセリとオリーブオイルの香りご飯は、塩を使わず香りとコクで満足感を引き出し、減塩でもおいしく感じられる一工夫です。さつま芋のスイートポテト風は、自然な甘みで心をほっと和ませ、味付け次第でおかずにもデザートにもなる応用しやすい一品。鶏ささみと野菜のソテーは副菜としても、メインの添えにも使える万能な組み合わせです。

香り・酸味・コクの三重奏で、減塩でも満足感があり、食べることで心も体も元気になれる献立を目指しました。

患者さんへのメッセージ

香り・酸味・コク、そして彩りを楽しめる、減塩でもおいしい、病院でも人気の献立です。

サバのラビゴットソースは爽やかな酸味で魚が苦手な方にも好評。

パセリご飯の香りとさつま芋の優しい甘みが食卓を明るく彩ります。

香り・酸味・コクの三重奏で、心も体も元気になれるひと皿をぜひご家庭でもお楽しみください。

サバのラビゴットソース ～香りと酸味とコクの三重奏で元気チャージ～

材料名	分量 (g)	作り方			
【サバのラビゴットソース】 サバ(切り身) 70g 塩 0.3g 料理酒 3g トマト 40g 玉ねぎ 30g パプリカミックス(冷凍・ダイスカット) 20g 穀物酢 6g オリーブ油 8g 食塩 0.5g こしょう 0.1g レモン果汁 3g ブロccoliリー(冷凍) 30g		【サバのラビゴットソース 手順】 (ラビゴットソースを作る) ①トマト、玉ねぎを1cm程度の角切りにする。 ②調味料(穀物酢、オリーブオイル、塩、こしょう、レモン汁)を鍋にいれ、加熱し一度沸騰させたら火を止め、トマトと玉ねぎ、凍ったままのパプリカミックスを鍋に入れて加熱し再度沸騰したら火を止める。 (サバを焼く) ①サバ(切り身)は皮目に十字や二本線の切り込みを入れる。バットなどに並べ、塩と酒をまんべんなく振り、5-10分程置いたらペーパータオルで軽く抑えるように水気を拭く。 ②魚焼きグリルの網には酢(分量外)をペーパータオル等に含ませて塗っておき、強火で2-3分予熱する。 ③サバを焼く。 〈上火のみある魚焼きグリルの場合〉 皮目を下にして中～強火で4-5分、返して4-5分焼く。 〈上下から同時に焼き上げる両面焼きグリルの場合〉 皮目を上にして中～強火で6-7分焼く。(返さなくて良い) (盛り付け) ①冷凍ブロッコリーを耐熱皿にのせてラップをふんわりかけ電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。(2人分60gの場合) ②皿にサバをのせ、上からラビゴットソースをかける。ブロッコリーを添えて完成。			
【さつまいものスイートポテト風】 さつまいも(冷凍・皮なし・ダイスカット) 50g バター(無塩) 2g 砂糖 5g 調整豆乳 10g 食塩 0.2g 黒ごま 0.3g(少々)		【さつまいものスイートポテト風 手順】 ①さつまいもを耐熱皿に平らに盛りラップをかけて、電子レンジ(500W)で3分加熱する。(2人分100gの場合) ②調味料(バター、砂糖、調整豆乳、塩)を耐熱の器に入れ電子レンジ(500W)で30秒加熱しバターが溶けたら混ぜる。 ③さつまいもが温かいうちに調味料を加え、潰しながら混ぜる。 ④器に盛り付け、黒ごまを飾り完成。			
【鶏肉と野菜のソテー】 キャベツ 50g にんじん 10g サラダチキン(水煮・ほぐし) 20g 食塩 0.4g こしょう 0.01g コンソメ(顆粒) 0.5g サラダ油 1g		【鶏肉と野菜のソテー 手順】 ①キャベツは3-4cm四方のざく切りにする。 ②にんじんは細めの短冊切りにする。 ③フライパンに油を敷いて中火で熱し、キャベツ、にんじんを炒める。半分程度火が入ったら、サラダチキンを加え、塩・こしょう・コンソメで味付けし好みの加熱具合で火を止める。 ④器に盛り付けて完成。			
【パセリとオリーブオイルの香りご飯】 ご飯 150g オリーブ油 2g パセリ(乾燥) 1.2g(小さじ1杯)		【パセリとオリーブオイルの香りご飯 手順】 ①白いご飯に、オリーブオイルとパセリ粉をしゃもじでさっくりと混ぜあわせる。 ②茶碗に盛り付けて完成。			
栄養成分量	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
	674	90.0	28.6	26.1	2.0

減塩でも旨っ！豚ロースの味噌漬け御膳

大津赤十字病院 葛原 恵 さん

奨励賞



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

患者さんから要望の多い「THE肉」メニューを調理師と管理栄養士で相談を重ね考案しました。患者さんは「減塩＝美味しくない」と思われがちで、食事療法に対して苦痛を感じられています。私達は患者さんに意欲を持って食事療法を実践して頂けるよう、美味しく減塩できる工夫である「酸味を利用する」「香辛料を利用する」「だしを効かせる」「味にメリハリをつける」等をお伝えしています。今回の献立は、その工夫が揃っています。主菜の豚ロースの味噌漬けは“しっかり味”を楽しめるように、白味噌と中味噌を用いて、それぞれの風味とだしの旨味を利用し、コクを引き出しています。味噌の酵素で肉も軟らかく仕上がります。副菜の茄子の揚げ浸しは、素揚げした茄子を熱いうちにだし汁にじっくり浸して味を含ませ、油の香ばしさと生姜の風味を生かして、少量の塩分でも深い味わいに仕上げています。副菜二品目の小松菜の辛子和えは、だしを効かせ、辛子の辛味をアクセントにして、穴子のほどよい脂の旨味を合わせて減塩を意識しました。箸休めに優しい甘さの金時豆の甘煮を添えて、全体の味の調和を取りました。

患者さんへのメッセージ

味噌は日本の味を代表するとっても万能な調味料です。代謝を高める成分が含まれ、腸内環境を整えるなど様々な効果を持つ発酵食品です。その味噌を塩分控えめにアレンジしました。減塩は血圧を安定させ、将来の心筋梗塞や脳卒中を防ぐための大切な予防策であり、工夫次第で美味しく減塩することが可能です。毎日のちょっとした工夫が未来の健康につながりますよ！減塩の工夫を盛り込んだ私達の献立を是非召し上がって下さい。

減塩でも旨っ！豚ロースの味噌漬け御膳

材料名	分量 (g)	作り方			
【豚ロースの味噌漬け】					
豚肉	80	豚ロースのスジを切る。 味噌、白味噌、みりんを合わせ、豚ロースの表裏に塗り1時間冷蔵庫で寝かす。 アスパラガスのスジを取り、3等分に切り、沸騰したお湯でボイルする。冷水に取り、緑色を鮮やかに出す。 1時間置いた豚ロースをコンベクションオーブン180℃で焼く。表面に少し焦げ目が付くように焼く。 豚ロースを5つに切り、アスパラガスと盛り付ける。			
味噌	5				
白味噌	4				
みりん	3				
アスパラガス	24				
【茄子の揚げ浸し】					
茄子	60	醤油、上白糖、みりん、かつおだしを5分ほど沸かして粗熱を取っておく。 茄子を一口大の乱切りにし、アクを取った後、ペーパータオルで水けをふき取り、少し高温(180～185℃)の油で素揚げにする。切った表面が少しきつね色になるまで揚げ、温かいうちにだし汁に浸ける。 人参を花形に型抜きし、茹でてだし汁に浸ける。 オクラは沸騰したお湯でさっと茹でて冷水にさらした後、だし汁に浸ける。 器に茄子をこんもり盛り付け、人参、斜めに切ったオクラを置き、だし汁をかける。 おろし生姜、花かつおを盛って仕上げる。			
サラダ油	5				
オクラ	10				
人参	20				
醤油	3				
上白糖	0.3				
みりん	3				
かつおだし	21				
おろししょうが	2				
花鰹	1				
【小松菜の辛子和え】					
小松菜	80	小松菜の根っこを落とし、土や汚れをよく洗い、沸騰したお湯に入れ、茎の部分から茹で、冷水に落とし硬く絞っておく。 だし、醤油、辛子を混ぜたところへ入れ、味をしみ込ませる。 冷凍の味付き穴子をコンベクションオーブンで蒸し焼きにする。 小松菜を器に盛り付け、穴子を上に飾る。			
穴子のかば焼き	20				
ねり辛子	1				
醤油	3				
かつおだし	18				
【金時豆の甘煮】					
金時豆甘煮	30	金時豆甘煮を器に盛り付ける。			
	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	660	97.1	26.9	15.2	2.1

塩の代わりに香りの魔法を☆レモン香るチキンと 彩りベジの減塩ディッシュ

聖隷浜松病院 久保田 智子 さん

奨励賞



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

本献立は「香りと彩りで楽しむ減塩食」を意識して、塩分を控えながらも満足感のある味わいと見た目の華やかさを両立させました。主菜の鶏ももレモン風味焼きは、レモンの酸味とハーブの香りを活かし、塩分を抑えながら食欲をそそる爽やかな味わいに仕上げています。ラタトゥイユソースにはトマトやパプリカ、茄子などの野菜を使用し、素材のうま味と甘味を引き出すことで、塩味に頼らない自然なコクを表現しました。ターメリックライス of 鮮やかな黄色が食欲を刺激し食卓を華やかに演出します。副菜のキノコと彩り野菜のハーブ風味は、香りと食感のバランスを意識し、食べ飽きない味わいにしました。地元食材である三方原ポテトを用いた焼き浸しは、ジャガイモの自然な甘味とホクホク感を活かし、油分を控えてやさしい味わいに仕上げました。素材の持つ風味や香り、彩りを最大限に生かす事で、減塩でも「おいしく・楽しく・健康的」に食べられる献立としました。「彩りもよく食べ応えもあり、美味でした。減塩食と言われなければ気づきませんでした。野菜がたくさん食べていて身体が栄養素で満たされ、大満足でした。」と嬉しいお声をたくさん頂きました。

患者さんへのメッセージ

「病院食＝薄そう、まずそう、冷たそう」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、時代の移り変わりと共に病院食も進化しています。「美味しい！これ減塩食なの？綺麗だなあ。」と、食事が楽しくなるような病院食を提供しています。食事は身体を支えるだけでなく心を元気にしてくれる大切な時間です。香りや彩りを感じながら、無理なく続けられる「おいしい減塩」で健康と笑顔を広げていきましょう！

塩の代わりに香りの魔法を☆レモン香るチキンと 彩りベジの減塩ディッシュ

材料名	分量 (g)	作り方			
【ターメリックライス】 無洗米 水 ターメリック バター ドライパセリ 【鶏ももレモン風味焼きラタトゥイユソース】 A. 鶏もも肉皮なし レモン絞り汁 オリーブ油 おろしニンニク こしょう 塩 酒 薄力粉 B. トマトピューレ おろしニンニク こしょう コンソメ パプリカパウダー ガラムマサラ 酢 皮むき玉葱 ズッキーニ 3色ピーマンダイスカット冷凍 オリーブ油 【キノコと彩り野菜のハーブ風味】 茄子 プチトマト ほんしめじ エリンギ グリーンアスパラ おろしにんにく こしょう セイジ チキンコンソメ 水 水溶きかたくり粉 【三方原ポテト焼き浸し】 三方原ジャガイモ 食物油 皮むき玉葱 インゲン斜冷凍 醤油 本みりん だし汁	68. 4g 104. 3ml 1. 14g 1. 0g 0. 01g 80g 10g 2g 1g 0. 05g 0. 3g 1g 5g 50g 3g 0. 05g 1g 0. 01g 0. 01g 2g 30g 30g 30g 2g 20g 20g 10g 10g 10g 1g 0. 5g 0. 1g 0. 5g 10ml 7ml 80g 5g 50g 10g 6g 6g 30ml	【ターメリックライスの作り方】 ①無洗米に水とターメリック、バターを入れて炊飯する ②器に盛り最後にドライパセリを振り色をよくする 【鶏ももレモン風味焼きラタトゥイユソースの作り方】 ①鶏もも肉を適度な大きさに切り、酒、おろしニンニク、コショウ、レモン絞り汁の下地に漬け込む ②フライパンにオリーブ油を引き①の漬け込んだ鶏もも肉に薄力粉をまぶして焼く ①皮むき玉葱、ズッキーニ、3色ピーマンダイスカット冷凍をオリーブ油とおろしニンニクで炒めトマトピューレを入れる ②①にコショウ、パプリカパウダー、ガラムマサラ、酢を入れ味を調える ③完成したらAの焼いた鶏もも肉にかける 【キノコと彩り野菜のハーブ風味の作り方】 ①茄子、グリーンアスパラは一口大に切る ②プチトマトは半分に切る ③ほんしめじ、エリンギは石づきを取り一口大に切る ④①②③の材料をスチームコンベクションで蒸し、冷まして水を切る (A: この際の水分は取っておく) ⑤④にこしょうとチキンコンソメ、水、プチトマトを入れて和え、セイジも振りかけ香りを出す ⑥Aに水溶き片栗粉でとろみをつけて冷蔵庫で冷やす ⑦⑤に⑥を絡めながら器に盛り付ける 【三方原ポテト焼き浸し】 ①ジャガイモを一口大に切り水にさらす ②皮むき玉葱を一口大に切る ③鍋に食物油を入れ、ジャガイモ、皮むき玉葱、インゲンを炒める ④醤油、本みりん、だし汁で浸し地を作る ⑤④に③を浸す ⑥器に盛り付ける			
栄養成分量	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
	680	96	23. 8	22. 6	2. 0