

おすすめレシピ集


(2006－2007)


大阪府泉佐野保健所管内給食研究会


おすすめレシピ集目次


ページ	レシピー名	提供施設
3	れんこんのきんぴら	楓こころのホスピタル
4	おくらといかのカレー炒め	山本
5	ヨーグルトサラダ	関西サナトリウム
6	四川豆腐	コンパスグループジャパン(株)
7	春雨の五目炒め	阪南市立学校給食センター
8	ミネストローネ	七山病院
9	フルーツサラダ	七山病院
10	鮭のちゃんちゃん焼き	特別養護老人ホーム 泉ヶ丘園
11	カラスカレイのチーズ焼きとグラッセ	関西サナトリウム
12	五目スープ	関西サナトリウム
13	豆腐の野菜あんかけ	介護老人保健施設 ケアセンターホリ
14	ぶりの焼き漬け	特別養護老人ホーム ホライズン
15	カレーピラフ	知的障害者総合福祉施設 愛の家
16	スイートポテト	特別養護老人ホーム せんわ
17	高野豆腐のグラタン	泉南市 子育て支援課
18	さばの黄金焼き	谷口病院
19	栗おこわ	関西サナトリウム
20	チキンデビルドかつ	関西サナトリウム
21	フレンチ醬油和え	楓こころのホスピタル
22	野菜の揚げ浸し	紀泉病院
23	ビビンバ風	紀泉病院
24	豆腐の八杯汁	関西サナトリウム
25	ちくわの味噌マヨ和え	白井病院
26	中華風春雨サラダ	楓こころのホスピタル
27	ひじきサラダ	関西サナトリウム
28	揚げ魚のおろしポン酢かけ	紀泉病院
29	三色御飯	紀泉病院
30	こぎつね寿司	府立砂川厚生福祉センター
31	さんまの利久焼	紀泉病院
32	ごぼうの土佐煮	紀泉病院
33	さつま揚げ(人参添え)	特別養護老人ホーム 泉ヶ丘園
34	ささみ梅フライ	特別養護老人ホーム 泉ヶ丘園
35	白菜の塩昆布和え	特別養護老人ホーム 泉ヶ丘園
36	さわらの味噌漬け焼き	特別養護老人ホーム 泉ヶ丘園
37	チーズケーキ	介護老人保険施設 メデケアタマイ
38	ぜんざい	関西サナトリウム
39	長芋サラダ	府立砂川厚生福祉センター
40	サーモンの和風グラタン	府立砂川厚生福祉センター
41	手作り春巻き	青松記念病院
42	大豆サラダ	青松記念病院
43	豚肉のオランダ揚げ	住友電工FP(株)内 シダックスFS(株)
44	ポトフ	七山病院
45	鶏肉おろし煮	七山病院
46	鶏高野ご飯	玉井整形外科病院
47	鶏肉ネギ醬油漬け	玉井整形外科病院
48	こんにゃくの甘辛炒め	楓こころのホスピタル
49	七夕ちらし	特別養護老人ホーム ホライズン
50	手作りがんものおろしかけ	関西サナトリウム
51	冷やし鉢	府立砂川厚生福祉センター
52	みぞれ豆腐バーグ	府立砂川厚生福祉センター
53	コーン炒め	府立砂川厚生福祉センター


54	太刀魚の唐揚げごまだれ味	バンドー化学（株） 南海工場
55	さつまいものそぼろバター風味	泉佐野優人会病院
56	牛乳もち	泉佐野優人会病院
57	ホタテの味噌マヨグラタン	泉佐野優人会病院
58	枝豆の松風焼き	ライフケア尾崎
59	焼きりんごクッキー	泉南市子育て支援課
60	ジャムのパウンドケーキ	泉南市子育て支援課
61	元気もりもりナゲット	泉南市子育て支援課
62	さつまいもホットケーキ	泉南市子育て支援課
63	りんごのコンポート	特別養護老人ホーム アムリタ
64	れんこんおろし蒸し	佐野記念病院
65	しらす散らし	特別養護老人ホーム ホライズン
66	マンゴプリン	株式会社 向新
67	ティラミス	株式会社 向新
68	千切り大根の混ぜご飯	泉南市役所 子育て支援課
69	チキンのトマト煮	野上病院


料理名	れんこんのきんぴら		
おすすめポイント	ごぼうよりも軟らかく、また触感も良い。繊維も豊富で便秘防止に良いです。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	20 分	エネルギー 65 Kcal
	塩分	0.7 g	
	材	料	分量（4人前）
	①れんこん		200 g
	②つきこんにゃく		80 g
	③白ゴマ		5 g
	④サラダ油		適量
	⑤和風だし		2 g
	⑥みりん		5 ml
	⑦砂糖		大さじ 1
	⑧しょう油		大さじ 1.5
	⑨七味唐辛子		適量
作り方			
<p>① れんこんとつきこんを油で炒める。</p> <p>② 水を足し、調味料を加える。</p> <p>③ 火が通り、軟らかくなれば七味唐辛子を加え、味を調える。</p>			
2006/8			
提供施設：楓こころのホスピタル			


料 理 名		おくらといかのカレー炒め		
おすすめポイント				
<div></div> <div>盛付け例</div>	調理時間	10 分	熱量 XXX Kcal/人	塩分 XX.X g/人
	材 料			分量（2人前）
	①いか 小			1 杯
	②おくら			10 本
	③カレー粉			小さじ 1/2 杯
	④にんにく			1/2 片
	⑤サラダ油			大さじ 1/2 杯
	⑥塩			
	⑦胡椒			
	⑧醤油			
作り方				
①いかは縦半分に切って 1.5 センチ幅に切り、足はバラバラに切り、カレー粉をまぶす				
②おくらにはネット毎洗い、ヘタを切る				
③にんにくはみじん切り				
④フライパンにサラダ油を入れ、すぐになんにくを加え、中火で炒める				
⑤にんにくの香りがしてきたら、①を加えて、炒める				
⑥いかに火が通ったら、強火にして②を加える				
⑦おくらが鮮やかな色になったら、塩、胡椒、醤油を加え、さっと炒めて、皿に盛る				
2006/8				
提供施設：山本				


料 理 名	ヨーグルトサラダ		
おすすめポイント	カレーライスにぴったりです		
 <p>盛付け例</p>	調理時間 30 分	熱量 195 Kcal/人	塩分 0.5 g/人
	材	料	分量（4人前）
	①きゅうり		120 g
	②レタス		80 g
	③りんご		60 g
	④バナナ		80 g
	⑤みかん缶		80 g
	⑥干しぶどう		20 g
	⑦プレーンヨーグルト		40 g
	⑧マヨネーズ		40 g
	⑨食塩		1.2 g
作り方			
<p>①きゅうりはスライスし薄塩をしてしんなりさせ、絞っておきます。</p> <p>②レタスは一口大に切り、りんごは5mm厚のいちょうに切り塩水に通しておきます。</p> <p>③バナナは5mm厚の輪切り、みかん缶は汁を切り、レーズンは湯で戻しておきます。</p> <p>④①～③を混ぜ合わせプレーンヨーグルトとマヨネーズで和えます。</p> <p>⑤みかん缶の汁はカレーに利用します。</p>			
2006/8			
提供施設：関西サナトリウム			


料理名	四川豆腐		
おすすめポイント	豆腐が大きいので、食べごたえがあります。		
 <p>06/08/29</p> <p>盛付け例</p>	調理時間	35 分	熱量 326Kcal/人
	塩分	5.9 g/人	
	材	料	分量（4人前）
	① 木綿豆腐	本だし 15 g、淡口醤油 15 g、 みりん 15 g、砂糖 5 g	2 丁
	②豚肉スライス		200 g
	③味付きザーサイ		40 g
	④白ネギ		160 g
	⑤人参		40 g
	⑥冷凍チンゲン菜		40 g
	⑦シャンタン		20 g
	⑧トウバンジャン		5 g
	⑨出し汁		720 g
	⑩砂糖		5 g
	⑪酒		15 c c
	⑫濃口醤油		35 c c
	⑬おろし生姜、おろしニンニク		各 5 g
	⑭片栗粉、油		10 g、15 g
作り方			
<p>①木綿豆腐を、本だし 15 g、淡口醤油 15 g、みりん 15 g、砂糖 5 g で 30 分煮る。</p> <p>②その間に、油で材料②～⑤を炒め、材料⑦～⑬の調味料で味付けする。</p> <p>③②が出来たら、片栗粉でとろみをつけて、その後材料⑥を入れる。</p> <p>④お皿に①の木綿豆腐を入れてから、③をかける。</p> <p>⑤出来上がり。</p>			
2006/9			
提供施設：コンパスグループジャパン(株)			


料 理 名	春雨の五目炒め		
おすすめポイント	子どもたちの好きなおかず第3位の献立です。ごはんがすすみますよ。		
 <p>盛付け例</p> <p>* 調理時間は 1000 人分</p>	調理時間	25 分	熱量 96 Kcal/人
	塩分 0.7 g/人		
	材 料		分量（4 人前）
	①緑豆春雨		24 g
	②豚肉		100 g
	③にら		40 g
	④たけのこ（缶）		20 g
	⑤にんじん		20 g
	⑥土生姜		8 g
	⑦青ねぎ		8 g
	⑧濃い口しょう油		18.4 g
	⑨砂糖		6 g
	⑩酒		4 g
	⑪菜種白絞油		2 g
作り方			
①土生姜はみじん切り、青ねぎは小口切り、にんじん、たけのこは短冊切り、にらは 3 c m 長さに切る。春雨はもどし、10 c m 程度に切る。			
②油を熱し、土生姜、青ねぎを加え炒め、香りがたったら豚肉を加え炒める。			
③にんじん、たけのこを加え炒め、調味料を加える。			
④にら、春雨を加え炒める。			
2006/9			
提供施設：阪南市立学校給食センター			


料理名	ミネストローネ		
おすすめポイント	野菜をしっかり摂れて、食べごたえのあるスープです。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間 110 分	熱量 130 Kcal/人	塩分 2.4 g/人
	材	料	分量（4人前）
	①玉葱		160 g
	②ベーコン		20 g
	③じゃがいも		160 g
	④人参		80 g
	⑤マカロニ		20 g
	⑥マーガリン		12 g
	⑦ブイヨン		8 g
	⑧コンソメ		4 g
	⑨トマトピューレ		16 g
	⑩ケチャップ		24 g
	⑪塩		2 g
	⑫胡椒		0.4 g
作り方			
<p>①マーガリンを熱し、ベーコンと人参を炒める。</p> <p>②ある程度炒めたら、玉葱を入れて炒め、水、ブイヨン、コンソメを加える。</p> <p>③沸騰したらマカロニをゆがかないまま入れる。</p> <p>④じゃがいもを入れ、やわらかくなったらトマトピューレとケチャップを入れる。</p> <p>⑤塩、こしょうで味を整える。</p>			
			2006/9
提供施設：七山病院			


料 理 名	フルーツサラダ		
おすすめポイント	子供から大人まで人気があります。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	50 分	熱量 79 Kcal/人
	塩分 0.2 g/人		
	材 料		分量（4人前）
	①レタス		100g
	②みかん缶		120g
	③パイナップル缶		120g
	④バナナ		120g
	⑤無糖ヨーグルト		28g
	⑥フレンチドレッシング		20g
作り方			
①みかん缶、パイナップル缶の汁気を切る。			
②レタスは食べやすい大きさにちぎり、バナナは皮をむいて輪切りにする。			
③①、②にヨークアサドとフレンチクリーミーを混ぜる。			


料 理 名		鮭のちゃんちゃん焼き		
おすすめポイント				
 <p>盛付け例</p>		調理時間	20 分	熱量 174 Kcal/人
		塩分 1.7g/人		
		材 料		分量（4人前）
		①生鮭	60 g	4 切
		②塩		小さじ 2/3
		③こしょう		少々
		④酒		小さじ 1
		⑤油		大さじ 1
		⑥玉ねぎ		200 g
		⑦南瓜		80 g
		⑧人参		30 g
		⑨ピーマン		40 g
		⑩味噌（淡色辛みそ）		大さじ 1 1/2
		⑪砂糖		大さじ 1
		⑫みりん		小さじ 1 強
作り方				
<p>①鮭に塩・こしょう・酒をふりかけてしばらくおく</p> <p>②玉ねぎは薄切り。人参・ピーマン・南瓜は短冊切りにする</p> <p>③鮭をオーブンで焼く</p> <p>④油で②の野菜を炒め、調味料で味付けする</p> <p>⑤焼いた鮭の上に④の野菜の味噌炒めをのせる</p>				
2006/9				
提供施設：泉ヶ丘園				


料 理 名	カラスカレイのチーズ焼きとグラッセ		
おすすめポイント	ふんわりした食感は軟菜食にもぴったり		
 <p>盛付け例</p>	調理時間 40 分	熱量 226 Kcal/人	塩分 0.8 g/人
	材 料		分量（4人前）
	①カラスカレイフィーレ 70 g		4 切れ
	②食塩		1.2 g
	③こしょう		0.4 g
	④小麦粉		20 g
	⑤粉チーズ		8 g
	⑥卵		28 g
	⑦パン粉		40 g
	⑧オイル		20 g
	⑨にんじん		120 g
	⑩グリーンピース		20 g
	⑪砂糖		8 g
	⑫クッキングマーガリン		8 g
作り方			
①カラスカレイに塩こしょうで下味をつけます（粉チーズの塩分があるので控えめに）			
②粉チーズと小麦粉を合わせたもの・溶き卵・パン粉の順につけます			
③温めたオーブンできつね色になるまで焼きます			
④にんじんは皮をむき棒状に切ります			
⑤グリーンピース・砂糖・マーガリンと共に鍋に入れ、ひたひたの水を加え煮ます			
⑥にんじんが柔らかくなり、汁気がとび、つやが出れば仕上がりです			
2006/9			
提供施設：関西サナトリウム			


料理名	五目スープ		
おすすめポイント	野菜たっぷりのおいしいスープ		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	40 分	熱量 256Kcal/人
	塩分	1.2 g/人	
	材	料	分量（4人前）
	①豚薄切り		180 g
	②たけのこ水煮		80 g
	③にんじん		60 g
	④干しいたけ		4 g
	⑤キャベツ		200 g
	⑥もやし		200 g
	⑦錦糸卵		10 g
	⑧葱		12 g
	⑨土生姜		8 g
	⑩とりがら		10 g
	⑪料理酒		8 g
	⑫食塩・こしょう		3.2 g
	⑬濃い口醤油		12 g
	⑭片栗粉／オイル		8 g/8 g
作り方			
<p>①①～⑤までの材料を千切りまたは薄いイチョウ切りにします</p> <p>②もやしは5cm位に切り、葱は小口切り、生姜はおろしておきます</p> <p>③とりがらでスープをとっておきます</p> <p>④鍋にオイルを熱し、土生姜を炒めて香りを出します</p> <p>⑤豚肉を炒め、もやし・葱以外の野菜とスープを入れ軟らかくなるまで煮ます</p> <p>⑥もやしと錦糸卵を加え味を調えます</p> <p>⑦とろみをつけ、盛り付け、葱をちらします</p>			
2006/9			
提供施設：関西サナトリウム			


料理名	豆腐の野菜あんかけ		
おすすめポイント	豆腐、野菜ともにやわらかく優しい味です。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	30 分	熱量 162 Kcal/人
	塩分	0.9 g/人	
	材	料	分量（4人前）
	①絹ごし豆腐		1.5 丁
	②濃口しょうゆ		8g
	③みりん		8g
	④豚ももスライス		80g
	⑤白菜		200g
	⑥干しいたけ		4g
	⑦人参		40g
	⑧たまねぎ		80g
	⑨青ネギ		20g
	⑩みりん		8g
	⑪砂糖		12g
	⑫濃口しょうゆ		16g
	⑬片栗粉		4g
	⑭白ごま		4g
作り方			
<p>①豆腐は 1 丁を 8 等分程度に切り、濃口しょうゆ、みりん、砂糖、しょうゆで調味しだしをはり、スチコン（蒸し）で 20 分蒸す。</p> <p>②豚肉、白菜は 1cm 程度に、干しいたけ、人参、玉葱は千切り、青ネギは小口切りにする。</p> <p>③だし（水 200ml、みりん、砂糖、しょうゆ）で、②を煮て、火が通ったらごまを入れ、片栗粉でとろみをつける。</p> <p>④豆腐の上から③のあんをかけてできあがり。</p>			
2006/10			
提供施設：介護老人保健施設 ケアセンターホリ			


料 理 名	ぶりの焼き漬け		
おすすめポイント	郷土料理弁当(北陸・甲信越地方)企画での主菜です。		
 <p>盛付け例（右奥）</p>	調理時間 XX 分	熱量 XXX Kcal/人	塩分 XX.X g/人
	材	料	分量（4人前）
	①ぶり		4 枚
	②酒		12 g
	③土生姜		3 g
	④塩		2 g
	⑤なすび		200 g
	⑥ししとう		8 本
	⑦干しそば		120 g
	⑧山菜水煮		60 g
	⑨紅かまぼこ		30 g
	⑩出汁		400 g
	⑪みりん		100 g
	⑫しょうゆ		100 g
作り方			
<p>①そば用のつゆ（⑩⑪⑫）を作る。</p> <p>②酒と土生姜を合わせ、ぶりにからめる。</p> <p>③ぶりの水分を切って塩をふり、オーブンで焼いてそば用のつゆにひたしておく。</p> <p>④なすび、ししとうも揚げて同様にそば用のつゆにひたす。</p> <p>⑤山菜水煮は火入れして軽く下味をつけておく。</p> <p>⑥干しそばを茹でて氷でしめ、深めの器に盛る。</p> <p>⑦ぶりをつゆから引き上げてそばの上に盛り付ける。</p> <p>⑧なすび、ししとうを添えて、山菜と刻んだ紅かまぼこをトッピングする。</p> <p>⑨提供時にそばつゆ（夏場→冷・冬場→温）をかける。（ねぎの小口切りを散らしても良い）</p> <p><魚や野菜をひたしていたそばつゆを漉して使用すれば無駄がありません></p> <p><付け合せの野菜やトッピングは季節のものでいいと思います></p>			
<div>2006/10</div> <p>提供施設：特別養護老人ホーム ホライズン</p>			


料理名	カレーピラフ		
おすすめポイント	カレー味がピリッと効いて、残飯も少なく好評です。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	50 分	熱量 543 Kcal/人
	塩分	2.8 g/人	
	材	料	分量（4人前）
	①精白米		400 g
	②牛肉		80 g
	③ウインナ		40 g
	④玉葱		200 g
	⑤人参		40 g
	⑥マッシュルーム水煮缶		40 g
	⑦グリーンピース		12 g
	⑧コンソメ		12 g
	⑨マーガリン		12 g
	⑩カレー粉		2 g
	⑪食塩		4 g
	⑫こしょう		少々
	⑬油		16 g
	⑭福神漬		48g
作り方 （本格的なピラフではなくて、焼き飯風にしています。）			
①牛肉は細かく切り、ウインナは輪切り、玉葱、人参はやや荒めのみじん切り、マッシュルームも細かく切る。グリーンピースはゆがいておく。 ②鍋に油を熱し、材料を順番に炒め、カレー粉、塩、粉ショウで下味をつけておく。 ③材料に火がと通ったら、御飯を入れ、調味料を入れてよく混ぜ合わせ、味を調える。 ④皿にピラフを盛り、上にグリーンピースを飾り、福神漬をそえる。			
2006/10			
提供施設：知的障害者総合福祉施設 愛の家			


料 理 名		スイートポテト		
おすすめポイント				
<div></div> <div>盛付け例</div>	調理時間	60 分	熱量	129 Kcal/人
			塩分	0 g/人
	材 料			分量（4人前）
	①さつま芋			160g
	②砂糖			24g
	③マーガリン			12g
	④卵黄			8g
	⑤生クリーム			20g
	⑥バニラエッセンス			少々
	作り方			
① さつま芋は、2 cm厚さの輪切りにして皮をむき、水にさらしてあくを抜く。				
② 蒸し器で①を柔らかく蒸し、熱いうちにつぶす。				
③ ②を鍋に入れて砂糖・マーガリンを加え、弱火で 5～6 分練り混ぜる。				
④ ③を火からおろして卵黄を加えて混ぜ、生クリーム・バニラエッセンスを入れて混ぜ合わせる。				
⑤ ④を形よく丸め、表面に卵黄を塗りオーブンで焦げ色がつくまで焼く。				


料 理 名		高野豆腐のグラタン		
おすすめポイント				
 <p>盛付け例</p>	調理時間	40 分	熱量 200 Kcal/人	塩分 0.4 g/人
	材 料			分量（4 人前）
	①高野豆腐			2 枚
	②かぼちゃ			240 g
	③ツナ缶			40 g
	④ブロッコリー			120 g
	⑤たまねぎ			120 g
	⑥マーガリン			16 g
	⑦牛乳			160cc
	⑧ピザ用チーズ			40 g
	⑨片栗粉			適量
作り方				
<p>① 高野豆腐は水につけて戻し、短冊切りにする。</p> <p>② たまねぎは薄切りに、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。</p> <p>③ ブロッコリーは茹でておく。</p> <p>④ フライパンにマーガリンをいれ、たまねぎとツナ缶を入れて炒める。</p> <p>⑤ 火がとおったら、牛乳、高野豆腐、かぼちゃを加え、弱火で 5～10 分煮る。</p> <p>⑥ やわらかくなったら、塩、コショウで味を整え水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>⑦ ③と⑥を容器にいれてチーズを振りかけ、オーブンで約 20 分、焦げ目がつくまで焼く。</p> <p>⑧ ブロッコリーを添える。</p>				
2006/10				
提供施設：泉南市 子育て支援課				


料 理 名	さばの黄金揚げ		
おすすめポイント	さばの臭みが少なく、食べやすい料理です。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	20 分	熱量 348 Kcal/人
			塩分 1.8 g/人
	材 料		分量（4人前）
	①さば切り身 8 0 g 程度		4 切れ
	②青葱		30 g
	③生姜		40 g
	④ブロッコリー		120 g
	⑤甘酢生姜漬け		20 g
	⑥塩・胡椒		1.2 g・適量
	⑦小麦粉		20 g
	⑧溶き卵		4 個
	⑨油		32 g
	⑩出汁		150 ml
	⑪しょうゆ（薄）		18 g
	⑫酢		30 g
⑬砂糖		13 g	
⑭片栗粉		2 g	
作り方			
①さばの皮側に、2本の切り込みを入れ塩、こしょうをする。			
②青葱は小口切りにし、生姜はみじん切りにする。切った青葱と生姜を合わせ、さばの切り込みを入れた所に詰め込む。			
③②のさばに小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ170度の油で揚げる。			
④出汁に調味料を合わせ火にかける。沸騰したら水溶き片栗粉を入れてトロミをつける。			
⑤ブロッコリーは、適当な大きさに切りゆがいておく。			
⑥皿に揚げたさばを盛り付け、④のあんをかける。			
⑦ゆがいたブロッコリーと甘酢生姜漬けを飾りつけ出来上がり。			
2006/10			
提供施設：谷口病院			


料 理 名	栗おこわ		
おすすめポイント	毎月1日は赤飯ですが、秋には栗おこわを楽しみます		
 <p>盛付け例</p>	調理時間 30 分	熱量 479 Kcal/人	塩分 0.5 g/人
	材	料	分量（4人前）
	①精白米		280 g
	②もち米		160 g
	③小豆		60 g
	④むき栗（冷凍）		80 g
	⑤ごま塩		4 袋
作り方			
<p>①小豆は前日に茹で、ざるにあけ、茹で汁と分けておきます。</p> <p>②むき栗は半分に切っておきます。</p> <p>③米・もち米を洗い、小豆とむき栗を加え、定量の茹で汁と水を加えて炊きます。</p>			
2006/11			
提供施設：関西サナトリウム			


料 理 名		チキンデビルドかつ		
おすすめポイント		元は鯨料理でした。名前の由来はソースに漬け込み黒いところ。人気料理です。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	30 分	熱量 301 Kcal/人	塩分 1.3 g/人
	材 料			分量（4人前）
	①若とりもも肉皮付き			160 g
	②ウスターソース			28 g
	③洋からし粉			6 g
	④小麦粉			20 g
	⑤卵			40 g
	⑥パン粉			52 g
	⑦揚げ油			24 g
	⑧キャベツ			200 g
	⑨トマト			160 g
	⑩パセリ			6 g
	⑪トマトケチャップ			40 g
	⑫ウスターソース			20 g
作り方				
①とりもも肉は1人60gに、厚くならないように切ります。				
②洋からしを練り、ウスターソースと混ぜ、①を一晩漬け込みます。				
③②に小麦粉・溶き卵・パン粉を付け、揚げます。				
④③を一口大に削ぎ切りにします。				
⑤キャベツの千切り（当院では、食べやすい様に、ボイル）くし型トマト、パセリと共に盛り付け合わせソースをかけます。				


料 理 名	フレンチ醤油和え		
おすすめポイント	お浸しとは別の味わい		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	20 分	エネルギー 69 Kcal
			塩分 1.2 g
	材 料		分量（4人前）
	①ほうれん草		280 g
	②焼き豚		60 g
	③しょう油		20 g
	④サラダ油		20 g
作り方			
① ほうれん草を茹で、冷水で冷やした後、水気を絞る			
② 焼き豚も茹でる			
③ しょう油とサラダ油を混ぜたもので味付けし、盛り付ける			

料理名	野菜の揚げ浸し		
おすすめポイント	揚げてつけるだけ！超簡単メニューです。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	20 分	熱量 136 Kcal/人
			塩分 1.2 g/人
	材 料		分量（4人前）
	①南瓜		280 g
	②なすび		240 g
	③いんげん		80 g
	④油		16 g
	⑤だし昆布		4 g
	⑥だしかつお		4 g
	⑦濃口しょう油		28 g
	⑧みりん		4 g
	⑨塩		0.4 g
	⑩水		280 cc
作り方			
①南瓜はくし型、なすびは乱切り、いんげんは 3cm 位の長さに切る。			
②つけ汁を作っておく。			
③①を素揚げにして、つけ汁につけておく。			
2006/11			
提供施設：紀泉病院			


料 理 名		ビビンバ風		
おすすめポイント				
<div></div> <div>盛付け例</div>	調理時間 40 分	熱量 299 Kcal/人	塩分 2.3 g/人	
	材 料		分量（4人前）	
	①米		260 g	
	②にら		80 g	
	③もやし		120 g	
	④干しいたけ		4 g	
	⑤鶏ミンチ		120 g	
	⑥油		3.6 g	
	⑦塩		0.4 g	
	⑧和風キムチ（汁も取っておく）		48 g	
	⑨濃口しょう油		39.6 g	
	⑩酢		21.6 g	
	⑪砂糖		13.6 g	
	⑫ごま油		13.6 g	
	⑬白ゴマ		14 g	
作り方				
①にらとキムチは 1cm 位に切り、干しいたけはもどして 5mm 幅に切る。				
②もやしとにらを炒め、汁気をきっておく、				
③鶏ミンチは塩で炒め、汁気をきっておく。				
④ごま油で御飯を炒め、さらに具、調味料、キムチの汁、ゴマをを加えて炒める。				
2006/11				
提供施設：紀泉病院				


料 理 名	豆腐の八杯汁		
おすすめポイント	シンプルながらおいしくて、八杯おかわりしたくなる……		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	30 分	熱量 77 Kcal/人
	塩分	1.3 g/人	
	材	料	分量（4人前）
	①絹こし豆腐		320 g
	②土生姜		20 g
	③葉葱		12 g
	④かつお出しの素		3 g
	⑤淡口醤油		32 g
	⑥みりん		4 g
	⑦片栗粉		12 g
作り方			
<p>①絹こし豆腐は 5～7mm 角の棒状になるように、縦・横に切ります。</p> <p>②かつお出しと醤油・みりんので濃い目の出し汁を用意します。</p> <p>③②のだし汁に豆腐を入れて煮、火が通れば水溶き片栗粉で少しとろみをつけます。</p> <p>④最後におろし生姜を加え、椀に盛り小口切りの葱を散らします。</p>			
2006/11			
提供施設：関西サナトリウム			


料 理 名	ちくわの味噌マヨ和え		
おすすめポイント	食物繊維が一人分で 2.1g とれる		
<div></div> <div>盛付け例</div>	調理時間 15 分	熱量 107 Kcal/人	塩分 0.7 g/人
	材 料		分量（4人前）
	①竹輪		40 g
	②キャベツ		260 g
	③干しひじき		8 g
	④みそ		4 g
	⑤濃口醤油		2 ml
	⑥マヨネーズ		40 g
	作り方		
①竹輪は半月のこぐち切、キャベツは 5mm 巾の千切りにしてサッと茹で、干しひじきは水でもどしておく。			
②調味料を全て混ぜ合わせ、竹輪、キャベツ、ひじきと和える。			

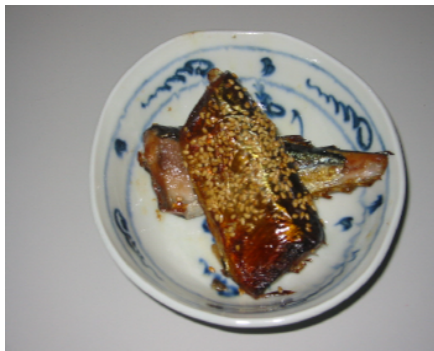
料 理 名	中華風春雨サラダ		
おすすめポイント	たかの爪のピリッとした味が食欲をそそります		
 <p>盛付け例</p>	調理時間 20 分	熱量 XXX Kcal/人	塩分 XX.X g/人
	材	料	分量（4人前）
	①春雨(乾物)		40 g
	②きくらげ(乾物)		4 g
	③ハム		20 g
	④卵		40 g
	⑤サラダ油		5 g
	⑥ごま油		8 g
	⑦酢		20 g
	⑧しょう油		8 g
	⑨砂糖		8 g
	⑩たかの爪		少々
作り方			
<p>① 春雨、きくらげは水でもどす</p> <p>② 卵は錦糸卵にし、細切りにする</p> <p>③ ごま油、酢、しょう油、砂糖、たかの爪でタレを作る</p> <p>④ 春雨、きくらげ、ハム、錦糸卵を混ぜる</p>			
2006/11			
提供施設：楓こころのホスピタル			

料 理 名	ひじきサラダ		
おすすめポイント	ひじきの煮物が変身！新たなおいしさです		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	30 分	熱量 158 Kcal/人
			塩分 0.8 g/人
	材 料		分量（4人前）
	①干しひじき		20 g
	②にんじん		30 g
	③砂糖		4 g
	④濃い口醤油		8 g
	⑤料理酒		8 g
	⑥きゅうり		160 g
	⑦白ゴマ		8 g
	⑧マヨネーズ		40 g
	⑨食塩		1.2 g
作り方			
<p>①干しひじきは水で戻す。</p> <p>②にんじんは棒状に切り、ひじきと共に砂糖。醤油で甘辛く煮て、さます。</p> <p>③きゅうりも棒状に切り、薄塩をして、しんなりさせてから水気をしぼる。</p> <p>④②のひじきの煮物も汁を切り、きゅうりと合わせ、マヨネーズで和える。</p>			
2006/11			
提供施設：関西サナトリウム			


料 理 名	揚げ魚のおろしポン酢かけ		
おすすめポイント	ゆず風味のぼん酢でさっぱりと食べられます。		
 盛付け例	調理時間	30 分	熱量 220 Kcal/人
	塩分		1.8 g/人
	材 料		分量（4人前）
	①赤魚（どんな魚でも可）		4 切
	②塩		0.8 g
	③コショウ		0.4 g
	④小麦粉		40 g
	⑤大根		320 g
	⑥みつば（ねぎでも可）		12 g
	⑦油		12 g
	⑧ポン酢（ゆず風味）		60 cc
作り方			
①魚に塩、コショウをして小麦粉をまぶして油で揚げる。			
②大根はおろして、みつばを加え、ポン酢をまぜておろしポン酢を作る。			
③揚げた魚の上におろしポン酢をかけて、出来上がり。			
2006/11			
提供施設：紀泉病院			


料 理 名		三色御飯					
おすすめポイント							
<div></div> <div>盛付け例</div>	調理時間	40 分	熱量	418 Kcal/人	塩分	1.5 g/人	
	材 料					分量（4人前）	
	①米					260 g	
	②鶏ミンチ					240 g	
	③土生姜（みじん切り）					4 g	
	④濃口しょう油					20 g	
	⑤上白糖					24 g	
	⑥卵					240 g	
	⑦上白糖（卵の味付け用）					12 g	
	⑧油（そばろといり卵用）					14.4 g	
	⑨絹さや					40 g	
	⑩紅生姜					28 g	
作り方							
①鶏ミンチに土生姜と調味料を加え、そばろにする。							
②卵は砂糖を加え、いり卵にする。							
③絹さやは茹でておく。							
④御飯を器に盛り、三色になるように具をのせ、紅生姜をそえる。							


料理名	こぎつね寿司		
おすすめポイント	おあげさんを混ぜ込み、てっぺんにえびをあしらった彩り豊かなかわいなお寿司です。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	分	熱量 507 Kcal/人
			塩分 1.4 g/人
	材 料		分量（1人前）
	①米		120 g
	②酢		20 g
	③砂糖		8 g
	④しらす干		10 g
	⑤青じそ		10 g
	⑥ごま		2 g
	⑦胡瓜		10 g
	⑧油揚げ		15 g
	⑨砂糖		6 g
	⑩醤油		3 g
	⑪錦糸卵		30 g
	⑫海老（小）		1 尾
⑬三度豆		10 g	
⑭白生姜		10 g	
作り方			
① 米は固めに炊き、寿司飯にする。			
② 青じそはせん切りにする。胡瓜は半月に切り、塩をしてしんなりさせ水気をきっておく。			
③ 油揚げはせん切りにし、砂糖と醤油で炒り煮にする。			
④ 海老はゆがいて殻をむき、三度豆はゆがいて薄くなめ切りにする。錦糸卵を作っておく。			
⑤ ①に②としらす干とごまを混ぜ合わせて器に盛る。			
⑥ ⑤の上に油揚げ、錦糸卵、海老、三度豆、生姜を飾りつける。			
(注) エネルギー（熱量）調整は ご飯で行います。			
数字は中ご飯の場合			
大ご飯 110 g			
中ご飯 85 g			
小ご飯 50 g			
2006/12			
提供施設：府立砂川厚生福祉センター			


料 理 名		さんまの利久焼		
おすすめポイント				
<div></div> <div>盛付け例</div>	調理時間 40 分	熱量 320 Kcal/人	塩分 2.8 g/人	
	材 料		分量（4 人前）	
	①さんま		4 尾	
	②酒		8 g	
	③濃口しょう油		12 g	
	④みりん		12 g	
	⑤白ゴマ		6 g	
	⑥塩		0.4 g	
	作り方			
①さんまは頭と内臓を取り出し、半分に切って、塩をふっておく。				
②酒、しょう油、みりんを合わせ、さんまを漬け込む。				
③さんまを天板に並べ、ゴマをふりかけてオーブンで焼く。				


料 理 名	ごぼうの土佐煮		
おすすめポイント	超簡単！！		
<div></div> <div>盛付け例</div>	調理時間	30 分	熱量 58 Kcal/人
	材 料		塩分 0.7 g/人
	分量（4人前）		
	①ごぼう(3mmの斜めスライス)		200 g
	②花かつお		4 g
	③濃口しょう油		18 g
	④みりん		18 g
	⑤酒		14 g
	⑥砂糖		3.2 g
作り方			
①調味料が煮立ったら、ごぼうを加え、汁気がなくなるまで煮る。			
②最後にかつお節を入れ、からめる。			


料 理 名		さつま揚げ(人参添え)		
おすすめポイント				
 <p>盛付け例</p>	調理時間約 20 分	熱量 180 Kcal/人	塩分 1.0 g/人	
	材 料		分量 (4 人前)	
	①いとよりすり身		180 g	
	②玉ねぎ		40 g	
	③人参		40 g	
	④干しいたけ		4 g	
	⑤長芋		40 g	
	⑥卵		20 g	
	⑦塩		0.8 g	
	⑧小麦粉		12 g	
	⑨サラダ油 (揚げ油)			
	⑩キャベツ		120 g	
	⑪塩		0.8 g	
	⑫サラダ油		8 g	
	⑬人参		60 g	
⑭砂糖／塩		12 g／1.2 g		
作り方				
①玉ねぎ、人参、干しいたけはみじん切りに。長芋はすりおろします。				
②1～7 までをよく混ぜ、つなぎに小麦粉を入れます。				
③適当な大きさにし、揚げます。				
④付合せに、炒めたキャベツ、13～14 までを鍋で和風グラッセにしたものを盛付け出来上がりです。				
2006/12				
提供施設：特別養護老人ホーム 泉ヶ丘園				


料 理 名	ささみ梅フライ		
おすすめポイント	ささ身と梅で、さっぱり揚げ物です		
 <p>盛付け例</p>	調理時間約 30 分	熱量 234 Kcal/人	塩分 1.1 g/人
	材	料	分量（4人前）
	①鶏ささ身		4 本
	②塩		0.8 g
	③こしょう		適宜
	④山海ぶし		12 g
	⑤小麦粉		20 g
	⑥卵		12 g
	⑦パン粉		40 g
	⑧サラダ油（揚げ油）		
	⑨キャベツ		120 g
	⑩塩		0.8 g
	⑪サラダ油		8 g
	⑫トマト		80 g
作り方			
<p>①鶏ささ身の筋を取り、観音開きにします。</p> <p>②山海ぶしを①の中心に塗り、もとに戻します。</p> <p>③塩、こしょうをし小麦粉、卵、パン粉をつけ油で揚げます。</p> <p>④付け合せに、炒めたキャベツとトマト。食べやすいように③を、そぎ切りにし盛付け出来上がりです。</p>			
2006/12			
提供施設：特別養護老人ホーム 泉ヶ丘園			


料 理 名	白菜の塩昆布和え		
おすすめポイント	手軽においしい和え物が作れます。		
<div></div> <div>盛付け例</div>	調理時間約 10 分	熱量 13 Kcal/人	塩分 0.5 g/人
	材 料		分量（4 人前）
	①白菜		320 g
	②塩昆布		6 g
作り方			
①白菜を食べやすい大きさに切り、茹でます。			
②よくしぼった①に、塩昆布を混ぜ出来上がり。 （味が薄いときは塩で、味を調える。）			
2006/12			
提供施設：特別養護老人ホーム 泉ヶ丘園			

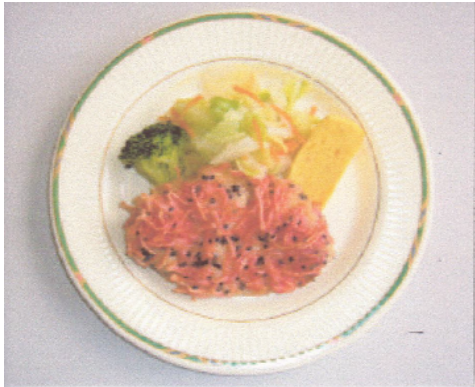
料 理 名		さわらの味噌漬け焼き		
おすすめポイント				
 <p>盛付け例</p>	調理時間約 15 分		熱量 145 Kcal/人	塩分 0.7 g/人
	材 料			分量（4 人前）
	①さわら（70 g）			4 切
	②みそ			40 g
	③砂糖			12 g
	④みりん			8 g
	⑤酒			8 g
	⑥キャベツ			120 g
	⑦塩			0.8 g
	⑧サラダ油			8 g
作り方				
①さわらを 3 枚におろし、切り身にする。				
②ボールに 2～5 を入れまぜ、さわらにぬっていく。（漬け込み時間は、調理時間には入ってません）				
③味噌を落として焼き、盛付ける。				
④キャベツを炒め、塩で調味し添える。				


料 理 名	ぜんざい		
おすすめポイント	鏡開きの日のおやつ、今回は小粒白玉を入れました		
 <p>盛付け例</p>	調理時間 90 分	熱量 136 Kcal/人	塩分 0.01 g/人
	材	料	分量（4人前）
	①あずき乾		80 g
	②砂糖		40 g
	③食塩		0.04 g
	④白玉団子（旭松）		40 g
作り方			
<p>①あずきは茹で、1 度水を替えてから柔らかく茹でます。</p> <p>②砂糖・食塩で味を調えます。</p> <p>③白玉団子は冷凍のまま、沸騰湯で1 分半茹でます。</p> <p>④椀に白玉団子を入れ、熱いぜんざいを注ぎます。</p>			
			2007/1
提供施設：関西サナトリウム			


料 理 名		長芋サラダ	
おすすめポイント		長芋の食感とマヨネーズソースの風味が新しい、さっぱりとしたサラダです。	
 <p>盛付け例</p>	調理時間	15 分	熱量 210Kcal/人
	塩分 0.6 g/人		
	材 料		分量（1 人前）
	①長芋		80 g
	②ゆで卵		1/2 ケ
	③ツナ		20 g
	④三つ葉		5 g
	⑤マヨネーズ		12 g
	⑥玉葱（みじん切り）		12 g
	⑦酢		3 g
	⑧醤油		1 g
作り方			
<p>①マヨネーズ、玉葱、酢、醤油を混ぜ合わせてソースを作る。</p> <p>②長芋はよく洗ったあと皮をむき、小さめの角切りにしてボウルに入れ、ソースを加えて混ぜる。</p> <p>③卵が固ゆでにしてほぐす。三つ葉は湯にくぐらせて細かく切る。</p> <p>汁気を切ったツナとともに②に加えて混ぜ合わせる。</p>			
2007/1			
提供施設：砂川厚生福祉センター			


料理名	手作り春巻き		
おすすめポイント	パリッと手作りで美味しいです。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	40 分	熱量 242 Kcal/人
	塩分	0.6 g/人	
	材	料	分量（4人前）
	①豚スライス		80 g
	②にら		12 g
	③ビーフン		32 g
	④ちんげんさい		80 g
	⑤タケノコ水煮		40 g
	⑥ごま油		4 g
	⑦塩		0.8 g
	⑧春巻きの皮		24 g（6枚）
	⑨油		40 g
	⑩ねり辛子		少々
	⑪サラダ菜		40 g
	⑫醤油		12 g
作り方			
<p>①豚、にら、ビーフン、ちんげん菜、たけのこをごま油でいため塩味をつけてきます</p> <p>②春巻きの皮に、1人1.5本のつもりでつつみこむ。最後のところは片栗粉の水ときでひつつける</p> <p>③油であげる</p> <p>④サラダ菜を添えて盛り付ける</p> <p>⑤ねり辛子を添える</p>			
2007/1			
提供施設：青松記念病院			


料 理 名	大豆サラダ		
おすすめポイント	大豆を洋風に 食物繊維が、多いサラダに		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	30 分	熱量 191 Kcal 人
	塩分 0.8 g 人		
	材 料		分量（4 人前）
	①大豆		60 g
	②レーズン		12 g
	③胡瓜		200 g
	④人参		80 g
	⑤マヨネーズ		60 g
	⑥塩		1.2 g
	⑦コショウ		少々
作り方			
①大豆をやわらかくもどしておき、さましておく			
②胡瓜は、輪切りで塩をする			
③人参は、いちょう切りで、ボイルする			
④レーズンは、お湯でもどしておく			
⑤以上をマヨネーズ、塩、コショウであえる			
⑥好みで洋からし少々入れてもいい			
2007/1			
提供施設：青松記念病院			


料理名	豚肉のオランダ揚げ		
おすすめポイント	紅生姜入りの衣でサッパリいただけます		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	10 分	熱量 520 Kcal/人
			塩分 1.8 g/人
	材 料		分量（4人前）
	①豚ロース肉（100 g）		4 枚
	②塩・こしょう		少々
	③小麦粉		40 g
	④細切り紅生姜		40 g
	⑤青葱		20 g
	⑥黒ごま		8 g
	⑦小麦粉		40 g
	⑧卵		20 g
	⑨油		20 g
	⑩厚焼き卵（30 g）		4 切
	⑪ブロッコリー		100 g
	⑫キャベツ		200 g
⑬人参		20 g	
作り方			
①豚ロースは、塩・こしょうで下味を付けて小麦粉をまぶす			
②材料⑦⑧と水で天ぷら衣を作り、④⑤⑥を混ぜる			
③①の豚肉に②の衣を付けて 180℃の油で揚げる			
④皿に盛付け、厚焼き卵、茹でたブロッコリー・キャベツ・人参を添える			
2007/1			
提供施設：住友電工ファインポリマー（株）内 シダックスフードサービス（株）			

料 理 名	ポトフ		
おすすめポイント	心も体もホッとする一品。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	XX 分	熱量 303 Kcal/人
			塩分 1.1 g/人
	材 料		分量（4人前）
	①荒びきウインナー		160 g
	②じゃがいも		280 g
	③キャベツ		280 g
	④ブロッコリー		120 g
	⑤野菜ボール		120 g
	⑥玉ねぎ		200 g
	⑦人参		100 g
	⑧カーネルコーン		100 g
	⑨マッシュルーム		100 g
	⑩コンソメ		12 g
	⑪塩		8 g
	⑫胡椒		1.2 g
⑬濃口醤油		4 g	
作り方			
①じゃがいもは 20g カット、キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切りを半分に、人参はイチョウに切り、ブロッコリーは小房に分ける。			
②荒びきウインナーを茹で、コンソメ、塩、胡椒、醤油を加えてしばらく煮込み、取り出しておく。			
③じゃがいも、野菜ボールをそれぞれ②の汁で煮込み、取り出しておく。			
④残りに野菜を③の汁で煮込む。			
⑤器に④を盛付け、上からウインナー、じゃがいも、野菜ボールを盛り付ける。			
2007/3			
提供施設：七山病院			

料 理 名		鶏肉おろし煮		
おすすめポイント		揚げ物が苦手な方でも食べやすい！		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	XX 分	熱量 303 Kcal/人	塩分 1.1 g/人
	材 料			分量（4人前）
	①鶏肉			320 g
	②塩			1.2 g
	③胡椒			0.4 g
	④片栗粉			40 g
	⑤サラダ油			40 g
	⑥大根			240 g
	⑦砂糖			12 g
	⑧みりん			8 g
	⑨薄口醤油			8 g
	⑩濃口醤油			16 g
作り方				
<p>①大根をすりおろしておく。</p> <p>②砂糖、みりん、醤油を入れて混ぜ、だし汁を作る。</p> <p>③鶏肉に塩、胡椒をつけて片栗粉をまぶす。</p> <p>④片栗粉をまぶしたらすぐに揚げる。</p> <p>⑤こんがりときつね色になると浮かんでくるので、取り上げ、だし汁につけこみ、大根おろしを入れる。</p>				
2007/3				
提供施設：七山病院				

料 理 名		鶏高野ご飯		
おすすめポイント		具材を炊いて ご飯に混ぜる簡単ご飯		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	分	熱量 222 Kcal/人	塩分 1.0 g/人
	材 料			分量 (1 人前)
	①米			44 g
	②鶏ササミ			20 g
	③高野豆腐			5 g
	④人参			10 g
	⑤キノコ			10 g
	⑥だし汁			
	⑦砂糖			2 g
	⑧醤油			3 g
	⑨食塩			0.5 g
作り方				
①ご飯は普通よりも少し固めに炊く				
②ササミ・高野豆腐は小さくカット、人参は千切にカットする				
③ササミ・高野豆腐・人参をだし汁、調味料をいれて炊く				
④キノコは塩茹でし斜めに千切				
⑤炊き上がったご飯と味付けした具材を混ぜる				
⑥最後にキノコを散らして出来上がり				
2007/4				
提供施設：玉井整形外科内科病院				


料 理 名		こんにゃくの甘辛炒め	
おすすめポイント		ヘルシーで、辛さで食が進みます	
 <p>盛付け例</p>	調理時間	15 分	熱量 23 Kcal/人
	塩分 0.4 g/人		
	材 料		分量（4人前）
	①こんにゃく		240 g
	②しめじ		40 g
	③七味唐辛子		適量
	④サラダ油		適量
	⑤和風だし		2 g
	⑥みりん		5 g
	⑦砂糖		8 g
	⑧しょう油		12 g
	⑨葉ねぎ		15 g
	⑩白ごま		5 g
作り方			
①　こんにゃくを食べやすい大きさに切る			
②　油でこんにゃくとしめじを炒める			
③　調味料で味付けをし、七味でアクセントをつけ、白ゴマを加える			
④　最後に小口きりにしたねぎを加える			
2007/7			
提供施設：楓こころのホスピタル			

料 理 名	七夕ちらし		
おすすめポイント	見た目が華やかで楽しいです。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	XX 分	熱量 XXX Kcal/人
	材 料		塩分 XX.X g/人
			分量 (1 人前)
	①米		70 g
	②すし酢		8 g
	③塩		0.2 g
	④人参		7 g
	⑤干しいたけ		2 g
	⑥高野豆腐		5 g
	⑦いんげん		10 g
	⑧桜でんぶ		2 g
	⑨無頭えび		2 尾
	⑩人参 (星型)		2 枚
	⑪錦糸シート		1/2 枚
	⑫刻みのり		1 g
	⑬甘酢しょうがスライス		10 g
	⑭濃い口しょうゆ		3 g
⑮上白糖		7 g	
⑯みりん		3 g	
⑰和風だし		0.3 g	


作り方			
① 人参、錦糸シートを星型で抜いておく (人参は薄く下味を付けて煮る)			
② 干し椎茸、高野豆腐を戻して刻み、星型人参の周囲と共に⑭～⑰の調味料で煮込む。			
③ いんげんは塩茹でして水に取り、小口切りにする。			
④ 無頭えびはからを取り、酒としょうがで臭み抜き処理して茹でておく。			
⑤ 炊きあがったご飯に合わせ酢を入れ、②③の材料を混ぜ込む。			
⑥ 器に寿司めしを盛り、桜でんぶ、えび、星型人参・錦糸シート、刻みのりをトッピングする。			
⑦ 甘酢しょうがを添える。			
＜いんげんを絹さや、みつばに代えてトッピングしても良い＞			
＜にゅうめん清汁にオクラのスライスを浮かべて付けると行事感が出ます＞			


2007/8


提供施設：特別養護老人ホーム ホライズン


料 理 名	手作りがんものおろしかけ		
おすすめポイント			
 <p data-bbox="347 898 461 931">盛付け例</p>	調理時間 90 分	熱量 269 Kcal/人	塩分 0.9 g/人
	材	料	分量（4人前）
	①豆腐（水気を切ったもの）		320 g
	②とりミンチ		100 g
	③しらす干し		12 g
	④黒きくらげ		4 g
	⑤にんじん		40 g
	⑥グリーンピース		20 g
	⑦卵		20 g
	⑧片栗粉		16 g
	⑨濃い口醤油		12 g
	⑩油		40 g
	⑪大根		60 g
	⑫砂糖		8 g
	⑬濃い口醤油		8 g
	⑭葱		12 g
作り方			
<p>①豆腐は「絞豆腐」を購入しています。</p> <p>②黒きくらげは戻してみじん切り</p> <p>③にんじんもみじん切りにします</p> <p>④①～⑨をよく混ぜます。片栗粉は硬さにより調節します</p> <p>⑤たたいて空気を抜きながら、小判型に丸めます</p> <p>⑥黄金色に揚げます</p> <p>⑦大根おろしは出しと調味料を加え、さっと火を通し小口切りの葱を加えて揚げたてのがんもどきにかけます</p>			
提供施設：関西サナトリウム			

2007/9


料 理 名	冷やし鉢		
おすすめポイント	酢味噌の味が美味しい、さっぱりといただけるサラダです。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	15 分	熱量 158 Kcal/人
	塩分	1.1 g/人	
	材	料	分量（1人前）
	①絹ごし豆腐		1/4 丁
	②（冷）焼茄子		1 ケ
	③トマト		30 g
	④わかめ		1 g
	⑤鶏ささみ		30 g
	⑥青じそ		1 枚
	⑦白味噌		15 g
	⑧砂糖		6 g
	⑨酢		5 g
	⑩料理酒		2 g
	⑪みりん		2 g
作り方			
<p>① 豆腐と焼茄子は食べやすい大きさに切る。トマトはくし型に切る。青じそは洗っておく。わかめはもどして切っておく。</p> <p>② 鶏ささみはゆがいてそぎ切りにする。</p> <p>③ ⑦～⑪の味噌だれをあわせておく。</p> <p>④ 器に材料を色どり良く盛り、味噌だれをかける。</p>			
2007/9			
提供施設：大阪府立砂川厚生福祉センター			


料理名	みぞれ豆腐バーグ		
おすすめポイント	豆腐と鶏ミンチのヘルシーなハンバーグです。生地におからを混ぜても良いです。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	20 分	熱量 240 Kcal/人
	塩分	3.2 g/人※	
	材	料	分量（1人前）
	①木綿豆腐		1/4 丁（約 100 g）
	②ひじき（乾燥）		0.5 g
	③鶏ミンチ		50 g
	④片栗粉		4 g
	⑤塩コショウ		少々
	⑥大根おろし		100 g
	⑦青じそ		1 枚
	⑧砂糖		8 g
	⑨醤油		40 g
	⑩水		100 g
作り方			
<p>① 木綿豆腐は水気を切っておく。ひじきは水で戻しておく。</p> <p>② 豆腐・ひじき・鶏ミンチ・片栗粉・塩コショウをボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。</p> <p>③ 生地を2等分し、両面に少し焦げ目がつくくらいまで焼く。</p> <p>④ 大根おろし・砂糖・醤油・水でおろしあんを作る。</p> <p>⑤ ハンバーグの上におろしあんをかけ、青じその千切りを最後にちらす。</p> <p>※ 塩分の量はおろしのつゆを全て摂取した時の量です。</p>			
2007/9			
提供施設：大阪府立砂川厚生福祉センター			


料 理 名	コーン炒め		
おすすめポイント	簡単にできて野菜をたっぷりとれ、ご飯がすすむおかずです。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間 10 分	熱量 87 Kcal/人	塩分 1.0 g/人
	材 料		分量（4人前）
	①小松菜		70 g
	②玉葱		30 g
	③ロースハム		20 g
	④コーン（缶詰）		30 g
	⑤にんにく		1 g
	⑥醤油		少々
	⑦塩コショウ		少々
	⑧		
	⑨		
	⑩		
	⑪		
	⑫		
	⑬		
⑭			
作り方			
①小松菜と玉葱とハムは食べやすい大きさに切り、コーンは水気を切っておく。			
②みじんぎりにしたにんにくを炒め香りが出たら、玉葱と小松菜を炒め、塩コショウで味をととのえる。			
③ハムとコーンを入れ、醤油を軽く回して出来上がり。			
※ 小松菜の代わりにほうれん草など、色々な種類の野菜で作れます。			
2007/9			
提供施設：大阪府立砂川厚生福祉センター			


料 理 名	太刀魚の唐揚げ ごまだれ味		
おすすめポイント	三枚におろした太刀魚をカラッと香ばしく揚げると一層おいしくなります		
 <p>盛付け例</p>	調理時間 30分	熱量 ?? Kcal/人	塩分 XX.X g/人
	材 料		分量（4人前）
	①太刀魚		中 1 匹
	②下味（しょうゆ・塩・こしょう）		適宜
	③きゅうり		1 本
	④レタス		1 個
	⑤トマト		2 個
	⑥青じそ		10 枚
	⑦ごまだれ		カップ 3 分の 1
	⑧しょうゆ		適宜
	⑨煮切り酒		適宜
	⑩砂糖		適宜
	⑪酢		適宜
	⑫すりごま		適宜
	⑬市販のだし		適宜
⑭			
作り方			
①太刀魚はよく洗い、3 枚におろします。下味につけておきます。			
②片栗粉をまぶした太刀魚を 170 度ぐらいに熱したサラダ油に入れ、中火で焦げ目がつくまでカラッと揚げます。			
③きゅうりは細切り、レタスは 1 Cm ぐらいに千切りにして皿に敷きます。			
④から揚げした太刀魚をのせます。			
⑤ごまだれは味見しながら材料を適宜増減します。			
⑥青じそをその上にのせ、1 Cm ぐらいの厚さに輪切りにしたトマトを周囲におきます。			
2007/9			
提供施設：バンドー化学(株)南海工場			

料 理 名	牛乳もち		
おすすめポイント	簡単にでき、まるでモチのような食感		
(盛付け写真貼り付け) 			

料 理 名		ホタテの味噌マヨグラタン		
おすすめポイント		簡単でおいしい		
<div></div> <div>盛りつけ例</div>	調理時間	15分	熱量 65 Kcal/人	塩分 0.7 g/人
	材 料			分量（4人前）
	①ホタテ			200 g
	②塩			0.4 g
	③こしょう			0.04 g
	④バター			2 g
	⑤マヨネーズ			12 g
	⑥甘味噌			8 g
	⑦酒			2 g
作り方				
①ホタテをバターで炒め塩、コショウをふる				
②①を残りの調味料で和える				
③オーブン190℃8分で焦げ目が付くまで焼く				


料 理 名	枝豆入り松風焼き		
すすめポイント	枝豆・おから効果で食物繊維UP		
 <p>盛り付け例</p>	調理時間	60 分	熱量 174 Kcal/人
	塩分 1.3 g/人		
	材 料		分量（4人前）
	①枝豆		40 g
	②鶏ミンチ		160 g
	③おから		20 g
	④人参		40 g
	⑤干し椎茸		4 g
	⑥玉ねぎ		120 g
	⑦赤味噌		16 g
	⑧白味噌		12 g
	⑨濃口しょうゆ		8 g
	⑩上白糖		8 g
	⑪みりん		16 g
	⑫鶏卵		20 g
⑬パン粉		12 g	
⑭けしの実		8 g	
作り方			
①人参、もどした干し椎茸、玉ねぎを細かく切る。			
②赤味噌・白味噌・濃口しょうゆ・上白糖・みりんをよく混ぜ合わせておく。			
③けしの実以外の材料をすべて混ぜる。（だまなどならないように）			
④バットに平らにひきつめる。			
⑤コンベクションオーブンで蒸し焼き 160℃15 分、けしの実を全面にふって 200℃で 5 分焼く。			
2007/9			
提供施設：ライフケア尾崎			


料 理 名	焼きりんごクッキー		
おすすめポイント	ほのかな酸味と甘味がおいしい、果物を使ったお菓子です。		
<div></div> <div>盛付け例</div>	調理時間	30 分	熱量 216 Kcal/人
	塩分 0.1 g/人		
	材 料		分量（4人前）
	①小麦粉		60 g
	②ベーキングパウダー		0.8 g
	③りんご		120 g
	④油		40 g
	⑤砂糖		40 g
	⑥たまご		40 g
	⑦レモン		4 g
作り方			
<p>①薄力粉とベーキングパウダーをふるう。</p> <p>②りんごは皮をむいて芯を取り、いちょう切りにする。</p> <p>③大きめのボールにサラダ油・砂糖を入れ木じゃくしで混ぜ、たまごを入れてほぐしよく混ぜる。</p> <p>④①に②と③を入れ、つやが出るまで混ぜ、型に流し込む。</p> <p>⑤170℃に温めたオーブンで25分焼く。</p> <p>⑥切り分ける場合は、さましてから切る。</p>			
2007/9			
提供施設：鳴滝第二保育所			


料 理 名	ジャムのパウンドケーキ		
おすすめポイント	ジャムの色がきれいで、見た目にもおいしいお菓子です。		
<div></div> <div>盛付け例</div>	調理時間	30 分	熱量 244 Kcal/人
			塩分 0.3 g/人
	材 料		分量（4人前）
	①ホットケーキミックス		120 g
	②生クリーム		80 g
	③ジャム(いちご、ブルーベリーなど)		50 g
	④たまご		40 g
	作り方		
①ボールに生クリームとたまごを入れ、ほぐす。			
②①にジャムを入れ、よくかき混ぜる。			
③ホットケーキミックスを加え、さくっと混ぜる。			
④9号カップに入れる。			
⑤200℃で15分焼く。			


料 理 名	元 気 も り も り ナ ゲ ッ ト		
おすすめポイント	子どもたちの大好きなチキンナゲット、手作りでも好評でした。		
 <p>盛付け例</p>	調理時間	30 分	熱量 122 Kcal/人
	材 料		塩分 0.3 g/人
			分量（4人前）
	①豚挽肉		140 g
	②木綿豆腐		120 g
	③たまねぎ		40 g
	④にんにく		0.4 g
	⑤しょうが		0.4 g
	⑥たまご		32 g
	⑦ケチャップ		20 g
	⑧油		16 g
	⑨食塩		1.2 g
	⑩こしょう		0.4 g
	⑪片栗粉		24 g
作り方			
<p>①木綿豆腐は水切りをしてつぶす。</p> <p>②たまねぎは、みじん切りにする。</p> <p>③にんにくとしょうがはすりおろす。</p> <p>④鶏挽肉に、①～③と塩・コショウ・たまご・片栗粉を混ぜ合わせる。</p> <p>⑤油を熱し、スプーンを使って落とし揚げにする。</p> <p>⑥ケチャップを添える。</p>			
2007/9			
提供施設：泉南市立樽井保育所			

2007/9


料 理 名	さつまいもホットケーキ		
おすすめポイント	秋の旬のさつまいもを使っているので、甘くて栄養たっぷりのお菓子です。		
<div></div> <div>盛付け例</div>	調理時間	30 分	熱量 169 Kcal/人
	塩分 0.3 g/人		
	材 料		分量（4人前）
	①さつまいも		100 g
	②ホットケーキミックス		100 g
	③たまご		50 g
	④牛乳		40 g
	⑤油		8 g
作り方			
<p>①さつまいもは皮をむき 1 cm 角に切り、5 分ほど水にさらす。</p> <p>②竹串がすっと通るくらいまでさつまいもを茹で、汁気を切っておく。</p> <p>③ボールにたまご・牛乳を入れ泡だて器で混ぜる。</p> <p>④③にホットケーキミックスを加え粉っぽさがなくなるまで、よく混ぜる。</p> <p>⑤②のさつまいもの 2 / 3 量を④に入れ、ざっと混ぜる。</p> <p>⑥ホットプレートに油を入れ薄くのばし、生地を流し入れたら、弱火で 3 ～ 4 分焼く。</p> <p>⑦表面にプツプツと穴があいてきたら裏返し、1 ～ 2 分焼く。</p> <p>⑧焼けたら器に盛り、残りのさつまいもを上飾る。</p> <p>⑨好みで蜜などをかける。</p>			
2007/9			
提供施設：鳴滝第一保育所			


料 理 名		りんごのコンポート		
おすすめポイント				
<div></div> <div>盛付け例</div>	調理時間 30 分	熱量 82 Kcal/人	塩分 0 g/人	
	材 料		分量（4 人前）	
	①りんご 一人 2/6 切れ		1ヶと 1/3	
	②上白		40 g	
	③赤ワイン		8 cc	
	④水		40 cc	
	⑤生クリーム		20 g	
	⑥上白		少々	
	作り方			
①りんごの皮をむき、6 等分に切り分ける				
②鍋にりんご、上白、赤ワイン、水を入れ火にかける				
③おとし蓋をし、約 20 分たく（弱火）				
④りんごが柔らかくなれば火を止め、荒熱を取り、冷蔵庫で冷やす				
⑤器に盛り付け、泡立てたホイップを横に添えて完成				


料 理 名		れんこんのおろし蒸し		
おすすめポイント				
 <p>盛付け例</p>	調理時間	XX 分	熱量 80 Kcal/人	塩分 0.9 g/人
	材 料			分量（4人前）
	①れんこん			160 g
	②塩			0.1 g
	③卵白			4 g
	④皮なし鶏もも肉			20 g
	⑤塩			少々
	⑥酒			少々
	⑦えび			15 g
	⑧だし汁			30 cc
	⑨しょうゆ			5.5 g
	⑩みりん			5.5 g
	⑪片栗粉			1 g
	⑫土生姜			3 g
	⑬人参			5 g
⑭みつば			3 g	
作り方				
<p>①れんこんはすりおろす。</p> <p>②鶏肉はそぎ切りにして塩、酒で下味をつける。</p> <p>③れんこんおろしに、塩、卵白を混ぜ合わせ、鶏肉とえびを混ぜ合わせる。</p> <p>④一人分ずつ器に盛り付け、蒸し器で蒸す。（強火で15分ずつ）</p> <p>⑤だし汁、しょうゆ、みりんを調味し、片栗粉を溶かして加え、くずあんをつくる。</p> <p>⑥蒸しあがったれんこんおろしに、くずあんをたっぷりかける。</p> <p>⑦土生姜、人参、みつばを飾る。</p>				
2007/10				
提供施設：佐野記念病院				


料理名	しらす散らし		
おすすめポイント	口当たりが良くてカルシウムもたっぷり摂れます。		
 <p>盛付け例（右奥）</p>	調理時間 XX 分	熱量 XXX Kcal/人	塩分 XX.X g/人
	材	料	分量（1 人前）
	①米		70 g
	②昆布		適量
	③あわせ酢（砂糖 6・塩 2・酢 10）		18 g
	④れんこん		15 g
	⑤刻みあげ		15 g
	⑥干ししいたけ		2 g
	⑦和風だし		適量
	⑧砂糖		1.8 g
	⑨みりん		1 g
	⑩薄口しょうゆ		3.5 g
	⑪白ごま		4 g
	⑫しらす		30 g
	⑬酒		3 g
	⑭生姜		0.5 g
	⑮錦糸シート		20 g
	⑯かいわれ		10 g
	⑰甘酢しょうが		10 g
	⑱にんじん（花型）		2 枚
作り方			
<p>⑧ 人参を花型で抜いておく（薄く下味を付けて煮る）</p> <p>⑨ 干し椎茸を戻して刻み、れんこん・刻みあげ・花型人参の周囲と共に⑦～⑩の調味料で煮込む。</p> <p>⑩ しらすは酒・おろし生姜をふりかけてスチコンで蒸し、あわせ酢の一部をからめる。</p> <p>⑪ 炊きあがったご飯に合わせ酢を入れ、②の材料と白ごまを混ぜ込む。</p> <p>⑫ 器に寿司めしを盛り、錦糸・しらす・かいわれ・花型人参の順にトッピングする。</p> <p>⑬ 甘酢しょうがを添える。</p> <p>小鉢（右）：たこときぬさやの炒め物 材料＝ゆでだこ、きぬさや、ヤングコーン、しょうゆ・塩・こしょう・おろしにんにく</p> <p>小鉢（左）：ささ身とトマトのサラダ 材料＝鶏ささ身、酒、しょうが、レッドオニオン、トマト、アスパラ、和風ごまドレッシング</p> <p>汁物（右下）：豆腐とわかめの赤だし汁 材料＝絹こし豆腐、カットわかめ、青ねぎ、八丁味噌、和風だし</p>			
<p>提供施設：特別養護老人ホーム ホライズン</p>			

2008/2

料 理 名		マンゴプリン		
おすすめポイント				
<div></div> <div>試作例</div>	調理時間	XX 分	熱量 XXX Kcal/人	塩分 XX.X g/人
	材 料			分量（5 人前）
	① 牛乳			150 g
	② 生クリーム 35%			150 g
	③ ヨーグルト			90 g
	④ マンゴピューレ			300 g
	⑤ グラニュー糖			50 g
	⑥ 板ゼラチン			10 g
	作り方			
① 板ゼラチンは、たっぷりの氷水の中に入れ、ふかかしておく。				
② 牛乳と生クリーム、グラニュー糖を火にかけ、沸騰させる。				
③ ボールにヨーグルトとマンゴプリンを入れ、均一に混ぜる。				
④ ③に②の 8 割を入れて混ぜ合わせる。				
⑤ 残りの②に、絞った板ゼラチンを入れ、溶かす（溶けにくい場合は、少し温めて溶かす）。				
⑥ 最後に⑤に④をあわせて裏ごしし、容器に入れ、氷水等で冷やし固めるか冷蔵庫で保管する。				

料 理 名		ティラミス		
おすすめポイント				
 <p>試作例</p>	調理時間	XX 分	熱量 XXX Kcal/人	塩分 XX.X g/人
	材 料			分量（5 人前）
	① マルカスポーネチーズ			300 g
	② グラニュー糖			30 g
	③ 卵黄			60 g
	④ 生クリーム 38%			175 g
	⑤ 卵白			80 g
	⑥ グラニュー糖			45 g
	⑦ リキュール※			100 g
作り方				
<p>① ①に②を加えてホイッパーで混ぜる。</p> <p>② ③を少しずつ加えていきながら混ぜる。</p> <p>③ 通しで漉す（卵の<u>ふし</u>があるので）</p> <p>④ ⑤と⑥でメレンゲを作る。（やわらかめで OK）</p> <p>⑤ ③に少し④を加えてなじませてたら、④のボールに戻して混ぜる。</p> <p>⑥ ⑤を⑥に加えて合わせる。</p> <p>※ インスタントコーヒ：カルア＝5：1</p> <p>リキュールを浸したスポンジを用意し、容器に少し生地を流して、スポンジと生地を交互に流す。</p> <p>冷蔵庫で冷やして固める。</p> <p>仕上げにココアパウダーを茶漉しでまぶす。</p>				
<p>（参考レシピ）</p> <p>ジェノワーズ</p> <p>全卵 150 g</p> <p>グラニュー糖 90 g</p> <p>薄力粉 90 g</p> <p>無塩バター 30 g</p> <p>★ ジェノワーズについての HP 紹介</p> <p>http://www.tigercrown.co.jp/cakeland/vol21/vol21-5.htm</p>				
2008/3				
提供施設：「むか新」（株式会社 向新）				

料 理 名		千切り大根の混ぜご飯		
おすすめポイント				
	調理時間 60 分	熱量 237 Kcal/人	塩分 1.4 g/人	
	材 料		分量（4人前）	
	①米		1.5 カップ	
	②千切り大根		20 g	
	③にんじん		40 g	
	④ちりめんじゃこ		20 g	
	⑤油揚げ		1/3 枚	
	⑥しょうゆ		大さじ 2	
	⑦塩		少々	
	⑧だし汁		200 cc	
作り方				
<p>①千切り大根は水で戻し、2 cm くらいに切る。</p> <p>②ちりめんじゃこは、から炒りする。</p> <p>③油揚げは油抜きをし、千切りにする。</p> <p>④にんじんも千切りにする。</p> <p>⑤千切り大根・にんじん・ちりめんじゃこ・油揚げを炒め、だし汁・調味料を加えて煮る。</p> <p>⑥米にしょうゆと分量の水を入れ、ご飯を炊く。</p> <p>⑦炊けたご飯に、具を混ぜ合わせる。</p>				
2008/3				
提供施設：泉南市役所 子育て支援課				

料 理 名		チキンのトマト煮		
おすすめポイント				
<div></div> <div>盛付け例</div>	調理時間	60 分	熱量 255 Kcal/人	塩分 1.3 g/人
	材 料			分量（4人前）
	①鶏もも肉			240 g
	②油			12 g
	③タマネギ			200 g
	④じゃがいも			240 g
	⑤トマト			160 g
	⑥ケチャップ			60 g
	⑦砂糖			8 g
	⑧ウスターソース			20 g
	⑨濃口醤油			8 g
	⑩絹さや（付け合わせ）			40 g
作り方				
① 鶏肉を一口大にカットする。				
② トマトを湯むきして一口大にカットする				
③ 調味料を合わせ、野菜と ① を入れて炊く				
④ 絹さやを塩茹でする（上に飾る）				