

いつもの食事に
これ一品!!

管理栄養士オススメ食材の

おでがるげんきごはん

管理栄養士オススメ食材の
おでがるげんきごはん

発行：医療法人社団和光会 総合川崎臨港病院
〒210-0806 神奈川県川崎市川崎区中島3-13-1
撮影協力：Cafe & Restaurant BEAVER 2018年8月1日発行

レシピ監修：総合川崎臨港病院 経営科 近藤如子、水口尚子、気田真弓
撮影協力：Cafe & Restaurant BEAVER 2018年8月1日発行



Take Free
ご自由にお持ち帰りください。

ともに生きよう。100年病院
総合川崎臨港病院
KAWASAKI RINKO HOSPITAL



町と共に住まう
町に彩り、一色の彩りを
日々と共に住まう
日々に彩り、一色の彩りを
大切な日常に

BEAVER

Open 11:00-21:00 L.O 月曜定休日
※月曜日が祝日の場合は翌火曜日が休み

TEL:044-272-6974

BEAVER
CHICHI CAFE



病院で患者さんとお話しをする中で、「どんなものをたべたらいいですか?」「いつも同じ食材を使ってしまう…」といった献立や調理に関して悩みを抱えている方が多くいることを感じています。

同じ野菜でも、特に栄養価が高い野菜を食べてもらいたい!

何気なく普段から食べているその食材のパワーを知ってもらいたい!

誰でも簡単に作れる方法も一緒に皆さんにご提案できたら…そんな思いから、この『おてがるげんきごはん』をつくりました。

臨港病院 管理栄養士がお気に入りの食材とそのおすすめポイントをレシピと共にご紹介します。



モロヘイヤの納豆和え…P06

豚肉と野菜の塩麹蒸し…P04

大豆とツナと塩昆布の炊き込みご飯…P05

きのこのオイスターソース炒め…P07

切り干し大根と水菜の炒めもの…P06

メープル香るキウイソースで食べるカルピスゼリー…P07

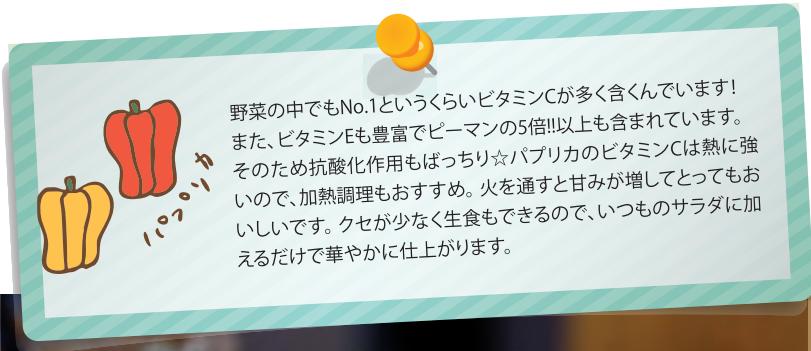
豚肉と野菜の塩麹蒸し

<材料> (2人分、1人分あたり311kcal)

- ・豚こま肉(バラやロースでも可)…200g
- ・塩麹…大さじ1
- ・パプリカ…1個
- ・キャベツ…1/6玉
- ・好きな野菜…適量

<作り方>

- 蒸し器に一口大にカットした野菜とくし切りにしたパプリカをいれ、その上に塩麹で下味をつけた豚肉をのせる。
 - 火をつけ、蒸気がでてから10分～15分蒸す。
 - 最後にお好みでごま油を適量回しかけ、ポン酢やめんつゆなど好みの調味料で召し上がり下さい。
- *蒸し器がない場合は、タッパーに材料を入れて電子レンジ600Wで3分加熱しても簡単にできます。



野菜の中でもNo.1というくらいビタミンCが多く含んでいます!また、ビタミンEも豊富でビーマンの5倍!!以上も含まれています。そのため抗酸化作用もばっちり☆パプリカのビタミンCは熱に強くないので、加熱調理もおすすめ。火を通すと甘みが増してとってもおいしいです。クセが少なく生食もできるので、いつものサラダに加えるだけで華やかに仕上がります。



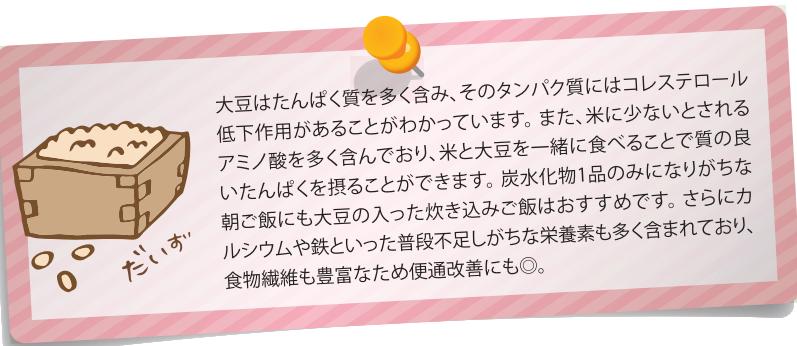
大豆とツナと塩昆布の炊き込みご飯

<材料> (4人分、1人分あたり320kcal)

- ・米…2合
- ・大豆水煮缶…1缶(100g)
- ・ツナ缶(油漬)…1缶(70g)
- ・塩昆布…20g
- ・みょうが、小ネギなどの薬味…適量

<作り方>

- 炊飯器にいだ米を入れ、塩昆布とツナを油ごと加えてさっとひと混ぜする。
- 水を炊飯器の2合の線まで加え、その上に水気を切った大豆のせ、炊飯スイッチオン!
- 茶碗に盛り、食べやすい大きさに切った薬味をトッピングしたら完成。



大豆はたんぱく質を多く含み、そのタンパク質にはコレステロール低下作用があることがわかっています。また、米に少ないといわれるアミノ酸を多く含んでおり、米と大豆と一緒に食べることで質の良いたんぱくを摂ることができます。炭水化物1品のみになりがちな朝ご飯にも大豆の入った炊き込みご飯はおすすめです。さらに力

04

05



<材料> (2人分、1人分当たり63kcal)

- ・モロヘイヤ…1袋
- ・納豆…1パック
- ・めんつゆ…お好みで
- ・すりごま…適量

<作り方>

- ① 茎をとりのぞいたモロヘイヤを湯がいて、荒熱をとり、食べやすいよう包丁でたたいて細かくしておきます。
- ② 納豆に味を付けて、モロヘイヤと和えます。(味が薄ければ、お好みでめんつゆをかけて下さい)
- ③ お好みでゴマやのり、うずらの卵を割りいれてもおいしいです。



カルシウム、葉酸、鉄など、不足しがちなミネラルやビタミンを豊富に含んでいます。モロヘイヤ特徴的のネバネバ成分は胃を保護してくれる役割があるのでも、夏バテ予防にも効果的。苦味も少なく、食べやすいので、緑の野菜が嫌いなお子さんもぜひトライしてみてください。旬の夏にしか手に入りにくいですが、季節の野菜は栄養たっぷりでおすすめです。

オキイスター ソース炒め



<材料> (3~5人分、1人分当たり30kcal)

- | | |
|--------------|-----------------|
| 好きなきのこを好きなだけ | ・酒…大さじ1 |
| ・エリンギ…1パック | ・醤油…大さじ1/2 |
| ・えのきだけ…1パック | ・オイスタークリーム…大さじ1 |
| ・しいたけ…1パック | |
| ・しめじ…1パック | |

<作り方>

- ① しめじはほぐす。エリンギは3~4cm程度の長さに短冊切りする。しいたけは石づきを取って3mmの厚さに切る。えのきだけは根元を切り、半分に切ってほぐす。
- ② フライパンで材料を炒め、酒を入れ蒸し炒めする。
- ③ きのこのがしなりしたらオイスタークリームを加え、味を染み込ませる。



副菜として1品になるだけでなく、焼いた絹揚げ豆腐や焼いた肉・魚の上にのせてソースとしても美味しいですよ。きのこはカロリーが低く、食物繊維が多く含んでいるため、ダイエット中の方にもぴったり。最近は“腸活”でも注目されています。今回使用していませんが、まいたけやきくらげには骨と筋肉の強化に有効なビタミンDがとても多く含まれています。

<材料> (2人分、1人分当たり69 kcal)

- | | |
|-------------|------------|
| ・切り干し大根…20g | ・油…小さじ1 |
| ・水菜…80g | ・塩…ひとつまみ |
| ・ににく…ひとかけ | ・粗挽き胡椒…お好み |

<作り方>

- ① 切り干し大根は水で戻す。
- ② 水で戻した切り干し大根と水菜を5cmの長さに切る。
- ③ スライスしたににくを油で熱し、香りを移す。焦げないように取り除く。
- ④ 切り干し大根と水菜をさっと炒め、塩こしょうで味付けする。



切り干し大根も水菜もカルシウムが豊富です。骨を強くしたい方はビタミンDが豊富なきのこメニューと組み合わせるとよりGood! 切り干し大根といえば煮物のイメージが強いですが、実は加熱しなくても食べられるので意外とお手軽なのです。レシピもたくさんあるので、ぜひ自分のお気に入りを見つけてみてくださいね。

炒めものの
切り干し大根と水菜の

<材料> (ゼリーカップ4個分、1カップ当たり88kcal)

- | | |
|----------------|---------------|
| [キウイソース] | [カルピスゼリー] |
| ・キウイフルーツ…1個 | ・カルピス原液…200ml |
| ・レモン汁…小さじ1 | ・牛乳…200ml |
| ・メープルシロップ…大さじ1 | ・粉ゼラチン…5g |
| ・砂糖…小さじ1 | ・お湯…100ml |

<作り方>

- ① 耐熱容器(大きめがよい)に小さく刻んだキウイとレモン汁、メープルシロップ、砂糖を入れ、600wの電子レンジで4分加熱する(ラップはかけない)。よく混ぜて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ② ボウルに粉ゼラチンとお湯を入れ、ゼラチンが溶けるまでよく混ぜる。
- ③ カルピス原液、牛乳を加えさらによく混ぜる。
- ④ カップに流し入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める。

カ
ル
ピ
ス
ゼ
リ
ー
メープル香るキウイソースで食べる



カリウム含量が果物の中でもトップクラス! カリウムは過剰な塩分を体外へ排出する役割があるため、塩分を摂り過ぎている方に取って欲しい栄養素です。またビタミンCや葉酸、食物繊維なども豊富で、美容にも効果抜群◎です。生で食べるのが苦手な方は、キウイソースにすると食べやすくなりますよ。