



カフェバーカー
あんてろーぷ田島店
Open 10:00～(カフェ 11:00～)
Close ～16:00



〒210-0853 神奈川県川崎市川崎区田島町20-5

☎ 044-201-4701

■ 川崎市営バス JR川崎駅より川40系統「鋼管通3丁目」下車 徒歩3分

■ 臨港バス JR川崎駅より川24系統「鋼管通2丁目」下車 徒歩5分

管理栄養士オススメ食材の
おてがるげんきごはん

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

レシビ監修：総合川崎臨港病院 栄養科 近藤如子、水口尚子、山本真弓、朴奈美
撮影協力：あんてろーぷ田島店

2020年5月25日発行

いつもの食事に
これ一品!!

管理栄養士オススメ食材の

おてがるげんきごはん



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

Greeting & Index

納豆しらすパスタ…P07

タラと豆苗のレモン蒸し…P6

こんにゃくと
なすの旨辛炒め…P06

白滝とネギの和え物…P05

あさりのバター炒め…P04

ごぼうとさつまいもの
ハニーマヨサラダ…P07

アジのパン粉焼き…P05

さんまの蒲焼ごはん…P04

サバときのこのトマト煮込み…P03

今回の『おてがるげんきごはん』は魚料理と腸活をテーマにつくりました。

腸内環境を整えるのに食物繊維は不可欠です。あと1品足りない、そんなときにちょうどいい食物繊維豊富なレシピを紹介しています。

魚は高たんぱく、低脂質のヘルシーな食材です。しかし「あまり食べない」「料理の仕方がよく分からなくて…」と敬遠している方の多いこと。簡単な「魚料理」を知ってほしい、できればたくさん魚を食べて欲しい…! そんな思いをこめて作りました。

「おてがる」で「げんき」になる「ごはん」。ぜひ作ってみてくださいね。

サバときのこのトマト煮込み

材料 (2人分)

- ・サバの水煮缶…1缶
- ・しめじ…2/3パック
- ・まいたけ…2/3パック
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・にんにくチューブ…1~2cm
- ・トマト缶…1缶
- ・オリーブオイル…大1
- ・塩…小1/3
- ・あらびき胡椒…少々

作り方

- ① たまねぎは千切り、きのこは石づきを取りほぐす。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくを入れ香りを立たせたら、たまねぎ、きのこ類をしんなりするまで炒める。
- ③ トマト缶、サバ缶を汁ごと加え10分程度煮詰める。
- ④ 塩胡椒で味を調える。お好みでパセリを添える。



エネルギー 289 kcal
食物繊維 4.7g
※表皿は全て1人分

さんまの蒲焼ごはん

材料 (2人分)

- ・ごはん……………400g
- ・さんまの蒲焼缶……………1缶
- ・大葉……………2枚

作り方

- ① ごはんにさんまの蒲焼(身のみ)を混ぜる。
- ② お好みでたれを足す。
- ③ 千切りにした大葉をのせる。

トッピングはすりおろし生薑、三つ葉、きざみ海苔、いりゴマなどお好みで。

エネルギー 食物繊維
449kcal 0.7g
※表記は全て1人分



アジのパン粉焼き

材料 (2人分)

- ・青魚(10cm程度)……2切れ
- ・パン粉……………大さじ2
- ・オリーブオイル……大さじ1
- ・塩……………少々

作り方

- ① パン粉とオリーブオイルと塩を混ぜる。
- ② 青魚の皮目に①を薄くのせる。
- ③ 230度に予熱したオーブンで8～10分焼く。

先にパン粉とオイルを混ぜることで、香ばしくなります。カロリーが気になるという方もヘルシーに食べられて、おすすめです！

エネルギー 食物繊維
167kcal 0.1g
※表記は全て1人分



あさりのバター炒め

材料 (2人分)

- ・あさり水煮缶……1缶分
- ・キャベツ……………180g
- ・バター……………8g (小さじ2)

作り方

- ① キャベツを一口大に切る。
- ② フライパンにバター、キャベツとあさりと煮汁(半量)を入れて炒める。

バターは焦げた部分は香ばしくなります。煮汁の塩気が強いので味を見ながらお好みで調整して。



エネルギー 食物繊維 鉄
95kcal 1.6g 13.7mg
※表記は全て1人分

白滝とネギの和え物

材料 (2人分)

- ・長ねぎ……………1本
- ・しらたき……………1P
- ・ごま油……………大さじ1
- ・ポン酢……………大さじ2

作り方

- ① しらたきと長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② ①と一緒に茹で、茹で上がったらずルにあげて冷ます。
- ③ ごま油とポン酢で味付けをする。

お好みで糸とうがらしやいりごまなどトッピングもGOOD!



エネルギー 食物繊維
84kcal 3.9g
※表記は全て1人分

タラと豆苗のレモン蒸し

材料 (2人分)

- ・生タラ(10cm程度)・・2切れ
- ・豆苗・・・・・1/3パック
- ・レモン汁・・小さじ1(お好みで)

作り方

- ① タラに塩を振り10分ほどおく。
- ② フライパンにタラと豆苗を入れ、レモン汁をかける。
- ③ 蓋をしたフライパンを弱火～中火にかけ蒸し焼きにする。

食べる直前にもレモンをかけるとよりさわやかな風味になりますよ。



エネルギー 91 kcal
食物繊維 1.1 g
※表記は全て1人分

納豆しらすパスタ

材料 (1人分)

- ・パスタ・・・・・100g
- ・納豆・・・・・1パック
- ・しらす・・・・・15g
- ・大根おろし・・・・・好きなだけ
- ・水菜・・・・・好きなだけ
- ・めんつゆ・・・・・大さじ1
- ・お湯・・・・・大さじ3

作り方

- ① 水菜は食べやすい大きさに切り、大根はおろしておく。納豆は付属のたれと一緒に混ぜておく。
- ② パスタをゆでる。
- ③ 茹で上がった麺を皿に盛り、めんつゆとお湯を混ぜてかける。
- ④ 全ての具材を上手にトッピングする。

お好みでなめたけをトッピングしても美味しいですよ！



エネルギー 494 kcal
食物繊維 9.3 g
※表記は全て1人分

こんにゃくとなすの旨辛炒め

材料 (2人分)

- ・こんにゃく・・・・・1/2袋
- ・なす・・・・・2本
- ・しょうが・・・・・1かけ
- ・油・・・・・小さじ1
- ・焼肉のたれ・・・・・大さじ1½

作り方

- ① こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下湯でする。
- ② しょうがは千切りにする。
- ③ フライパンに油としょうがを入れて熱し香りを出す。
- ④ なすとこんにゃくを加えて炒め、火が通ったら焼肉のたれで味付けをする。

しょうがはおろしチューブでもOK！こんにゃくは下湯で不要を使用すると楽ですよ♪



エネルギー 50 kcal
食物繊維 3.7 g
※表記は全て1人分

ごぼうとさつまいものハニーマヨサラダ

材料 (2人分)

- ・ごぼう・・・・・60g
- ・さつまいも・・・・・80g
- ・マヨネーズ・・・・・大さじ1
- ・プレーンヨーグルト・・・・・小さじ1
- ・はちみつ・・・・・小さじ1
- ・いりごま・・・・・少々

作り方

- ① ごぼうはさがきにきて、ふんわりラップをかけてレンジ600wで3分間温める。
 - ② さつまいもは皮ごと一口大に切り、ふんわりラップをかけてレンジ600wで5分間温める。
 - ③ 調味料をボールに入れ混ぜ合わせ、熱いうちに和える。
- ※食材が硬い場合は、30秒ずつ追加で温めてください。

さつまいもとごぼうは皮ごと使うことで食物繊維UP！



エネルギー 160 kcal
食物繊維 3.0 g
※表記は全て1人分