第24・25回 日本病態栄養学会年次学術集会 レシピコンテスト



自宅でも簡単に作れる食物繊維たっぷりメニュー 東京都保健医療公社多摩北部医療センター

献立メニュー

・麦飯 ・豆と野菜のスープ ・秋鮭ソテー和風ソース ・シーザーサラダ ・フルーツポンチ

「自慢の一品」にまつわる話やコンセプト

国際糖尿病連合と世界保健機関が定めた「世界糖尿病デー」である、11月14日に行った行事食です。食後血糖値の上昇を抑える働きがある、食物繊維をたっぷりの食材を使用しました。外来での栄養食事指導時には「食物繊維」というと『どのような食品に多く含まれるかイメージが難しい』『サラダばかり食べてしまう』との声がたびたび聴かれます。そこで、家庭でも手に入りやすい安価な食材を使用し、食感や彩りにも配慮して、1食で無理なく食物繊維5.1g摂れる内容としました。麦ごはんはスーパーでパックタイプのものを購入でき、スープに使用したミックスビーンズも缶詰やパックタイプが販売されています。主菜は、子どもから高齢者まで親しみやすいように鮭を選びました。野菜だけでなく、豆や麦なども使用して、主食・汁物・主菜・副菜から、食物繊維が豊富に摂れるメニューとなっているため、1品の調理だけでも食物繊維を摂ることができます。また、麦ごはんは、噛み応えがアップし、よく噛んでゆっくり食べる効果もあります。提供した入院患者からは、「今日の献立を家庭でも参考にしてみたい」との声が寄せられました。

レシピ表

大き歌の	材米	料名	分量(g)		作り方	
おし・椿白米	麦飯			1. 麦は、重量の		おく。
たまねぎ 15 2 切った野変とミックスピーンズをサラダ面でいためる。	めし・精白米		170			
たまねぎ 15 2. 切った野菜とミックスピーンズをサラダ油でいためる。 3. 水を入れて、コンソメ、塩、コショウで味を発える。 3. 水を入れて、コンソメ、塩、コショウで味を発える。 3. 水を入れて、コンソメ、塩、コショウで味を発える。 3. 水を入れて、コンソメ、塩、コショウで味を発える。 4. ない コンリグを扱っておく。 4. ない コンリグを扱ってよう。 4. ない コンリグを扱っておく。 4. ない コンリグを扱うとんかけて、コンソメ、塩、コショウを扱っておく。 4. ない コンリグを扱っておく。 4. ない コンリグを扱うとない コンリグをおいた ボン酸と 4. ない カンリンが 1. レタス、サニーレタス、水薬は水で洗って、食べやすい 大き 2. トマトはグイスカットにする。 3. 器に混ぜておいた 美物を盛り付け、ドマット、約チーズを上に 盛り付け、ドレッシングをかける。 4. パナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 4. パナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 4. パナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 4. パナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 4. パナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 4. パナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 4. 別サー・フェックを扱うが、カンリグを関いて、混ぜておい、大きのを取り付け、ドレッシングをかける。 5. パナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 5. パナナ・ロー・ス・ロー・ス・ロー・ス・ロー・ス・ロー・ス・ロー・ス・ロー・ス・ロー			10			
キャペツ ミックスピーンズ サラダ油 コンソメ顆粒 15 0.5 0.5 1. 無は塩、コショウを振っておく。 な 大砂 0.5 こしょう な 大砂 1. 無は塩、コショウを振っておく。 2. 無にサラダ声を塗って、175℃、18分加熱する。 2. 無にサラダ声を塗って、3の人根おろしをかけて、上に万能ねぎをのせる。 1. 大根おろし 万能ねぎ 1. レタス サニーレタス 木菜 トマト カマーレタス 木菜 トマト 1. レタス、サニーレタス、水薬は水で洗って、食べやすい 大きさに切って、混ぜておい、業物を塗り付け、トマト、粉チーズを上に盛り付け、ドレッシングをかける。 30 サニーレタス オ菜 トマト 1. バナナ、キウイは一口大に切っておく。 カマーレタス 大菜 1. バナナ、キウイは一口大に切っておく。 カマーレタス 大菜 2. バナナ、キウイは一口大に切っておく。 カテン人倍 カテン人倍 カテン人(インタン) 20 カかん(インタン) 30 サニーレタス 大菜 1. バナナ、キウイは一口大に切っておく。 20 2. バナナ、キウイ、みかん伯をみかん伯シロップと合わせる。 カかん(インショップ) 30 サニーレタス カかん(インタン) 20 カかん(インタン) 30 サーフ・シース・大菜 サース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ				l. たまねぎは薄	切り、キャベツは食べや	すい大きさに切る。
マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マ	たまねぎ		15	2. 切った野菜とミックスビーンズをサラダ油でいた		がダ油でいためる。
マックスピーンズ	I		15	3. 水を入れて、コンソメ、塩、コショウで味を整える。		· ·
コンソメ顆粒 0.8 塩 0.01 水 90 秋鮭 90 サラダ油 2 塩 0.2 こしょう 0.01 ボン酢 1 しょうが 1 大根おろし 40 力能社ぎ 3 シーザーサラダ 30 サニーレタス 5 木薬 5 トマト 12 粉チーズ 1. シーザーサラダドレッシング 30 フルーツボンチ 1. バナナ 25 よウイ 15 みかん缶 20 みかん缶シロップ 30 熱量 (kcal) 炭水化物(g) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩(g)	l '		10			
版	サラダ油					
こしょう 次			0.8			
水			0. 5			
秋鮭	こしょう		0.01			
秋鮭			90			
### 2 3. 大根はおろして火にかけ、ポン酢と生姜を加える。 **塩	· ·			 2. 鮭にサラダ油を塗って、175℃、18分加熱する。 3. 大根はおろして火にかけ、ポン酢と生姜を加える。 4. 焼きあがった鮭を器に盛って、3の大根おろしをかけて、 		
塩			80			
こしょう 0.01 上に万能ねぎをのせる。 ようが 1 大根おろし 万能ねぎ シーザーサラダレタス 30 1. レタス、サニーレタス、水菜は水で洗って、食べやすい大きさに切って、混ぜておく。 2. トマトはグイスカットにする。 水菜 5 3. 器に混ぜておいた葉物を盛り付け、トマト、粉チーズを上に盛り付け、ドレッシングをかける。 シーザーサラグドレッシングフルーツポンチバナナ 1. バナナ、キウイは一口大に切っておく。 グルウオンチッカル(缶) 20 みかん(缶) 30 製量(kcal) 炭水化物(g) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩(g)			2			
ポン酢 しょうが 大根おろし 万能れぎ シーザーサラダ レタス サニーレタス 水薬 トマト トマト トマト カケーズ シーザーサラダドレッシング フルーツポンチ パナナ キウイ みかん街 みかん街シロップ 株置(kcal) 炭水化物(g) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩(g)			0.2			
しょうが 大根おろし 万能れぎ 1 40 3 シーザーサラダ レタス サニーレタス 水薬 トマト トマト 粉チーズ シーザーサラダドレッシング フルーツポンチ バナナ キウイ みかん缶 みかん缶シロップ 1 5 1 5 1 5 1 5 1 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	こしょう		0.01			
大根おろし 万能ねぎ 3 シーザーサラダ レタス サニーレタス 水菜 トマト 30 大きさに切って、混ぜておく。 ・たきに切って、混ぜておく。 ・たきに切って、混ぜておいた葉物を盛り付け、トマト、粉チーズを上に盛り付け、ドレッシングをかける。 カナーズ シーザーサラダドレッシング フルーツポンチ パナナ キウイ みかん缶 みかん缶 みかん缶 みかん缶 30 1. バナナ、キウイは一口大に切っておく。 ・たがナ・キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 みかん缶 みかん缶 みかん缶 20 みかん缶シロップ 30 熱量 (kcal) 炭水化物 (g) タンパク質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	ポン酢		6			
万能ねぎ 3 シーザーサラダレタス 30 レタス 5 サニーレタス 5 水菜 5 トマト 12 粉チーズ 1.5 シーザーサラダドレッシング 10 フルーツポンチバナナ 25 ボナナ、キウイ 15 みかん缶 20 みかん缶シロップ 30 熱量(kcal) 炭水化物(g) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩(g)	しょうが		1			
シーザーサラダレタス 30 1. レタス、サニーレタス、水菜は水で洗って、食べやすい 大きさに切って、混ぜておく。 サニーレタス 5 2. トマトはダイスカットにする。 水菜 12 上に盛り付け、ドレッシングをかける。 トマト 12 上に盛り付け、ドレッシングをかける。 ジーザーサラダドレッシング 10 10 フルーツポンチバナナ 25 1. バナナ、キウイは一口大に切っておく。 メかん缶 20 30 みかん缶シロップ 30 熱量 (kcal) 炭水化物(g) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩(g)	大根おろし		40			
レタス サニーレタス 水菜 トマト おチーズ シーザーサラダドレッシング フルーツポンチ パナナ キウイ みかん缶 みかん缶 みかん缶シロップ 30 5 12 1.5 2. パナナ、キウイは一口大に切っておく。 2. パナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 おかん缶 みかん缶 みかん缶 20 30 株置 (kcal) 炭水化物 (g) タンパク質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	万能ねぎ		3			
サニーレタス 5 2. トマトはダイスカットにする。 水菜 5 3. 器に混ぜておいた葉物を盛り付け、トマト、粉チーズを上に盛り付け、ドレッシングをかける。 サニーレタス 12 上に盛り付け、ドレッシングをかける。 カルーサーラダドレッシング 10 10 フルーツポンチバナナ 25 1. バナナ、キウイは一口大に切っておく。 キウイ みかん缶 20 30 みかん缶シロップ 30 30 熱量 (kcal) 炭水化物 (g) タンパク質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	シーザーサラダ			大きさに切って、混ぜておく。 2. トマトはダイスカットにする。 3. 器に混ぜておいた葉物を盛り付け、トマト、粉チーズを		
水菜 5 3. 器に混ぜておいた棄物を盛り付け、トマト、粉チーズを上に盛り付け、ドレッシングをかける。 粉チーズ シーザーサラダドレッシング フルーツポンチ パナナ キウイ みかん缶 20 みかん缶 30 1. バナナ、キウイは一口大に切っておく。 2. バナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 みかん缶シロップ 30	レタス		30			
トマト	サニーレタス		5			
粉チーズ シーザーサラダドレッシング フルーツポンチ バナナ キウイ スかん缶 みかん缶 みかん缶 30 1. バナナ、キウイは一口大に切っておく。 2. バナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 みかん缶シロップ 30 熱量 (kcal) 炭水化物 (g) タンパク質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	水菜		5			
シーザーサラダドレッシング フルーツポンチ バナナ キウイ みかん缶 みかん缶 みかん缶シロップ 1. バナナ、キウイは一口大に切っておく。 2. バナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 30 みかん缶シロップ 30 熱量 (kcal) 炭水化物 (g) タンパク質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	トマト		12			
フルーツポンチ パナナ キウイ みかん缶 みかん缶シロップ 25 15 20 30 1. バナナ、キウイは一口大に切っておく。 2. バナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 みかん缶シロップ 30 熱量 (kcal) 炭水化物 (g) タンパク質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	粉チーズ		1.5			
パナナ キウイ みかん缶 みかん缶シロップ 25 15 20 30 1. バナナ、キウイは一口大に切っておく。 2. バナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 みかん缶シロップ 30 熱量 (kcal) 炭水化物 (g) タンパク質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	シーザーサラダドレッシング		10			
キウイ みかん缶 みかん缶シロップ 30 2. バナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと合わせる。 30 30 歳量 (kcal) 炭水化物 (g) タンパク質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	フルーツポンチ					
みかん缶 みかん缶シロップ 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30	バナナ		25			
みかん缶シロップ 30 熱量 (kcal) 炭水化物 (g) タンパク質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	キウイ		15			
熱量 (kcal) 炭水化物 (g) タンパク質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	I		20			
	みかん缶シロップ		30			
		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					