

第2回

病院食料理コンクール

減塩食（和食）

主催 新潟市病院給食研究会

共催 新潟市保健所

は じ め に

新潟市病院給食研究会は平成27年度に創立48年目を迎えます。

先代の理事長から受け継がれてきた事業を守りつつ、その時代に合った新しい事業も展開しながら今日まで邁進してきました。

その新しい事業の一つが今回で2回目の開催となりました『病院食料理コンクール』です。

第1回は、平成24年9月20日に「高齢者やわらか食」をテーマに開催し、10施設のエントリーがありました。

そして第2回は、減塩食の意義及びにいがた減塩ルネサンス運動の研修と、おいしいだしの摂り方と無塩味噌を使った料理講習会を学んだ後、平成26年9月30日に「減塩食(和食)」をテーマに、9施設のエントリーのもとで、開催しました。

コンクールを開催することがよい刺激となり、モチベーションアップに繋がり牽いては、病院の食事の多様化、調理技術の研鑽、患者サービスの向上に寄与することを確信しております。

多くの方の協力と努力の結果、ようやく一つの形にまとめることができました。皆様の参考にしていただければ幸いです。

また、当コンクールが今後も継続され、更に発展することを願っております。

最後に、共催をいただきました新潟市保健所様、審査員の皆様、協賛企業様、参加病院の皆様、そして運営に携わってくださった皆様、ご協力本当にありがとうございました。

心より感謝申し上げます。

平成27年3月

新潟市病院給食研究会

理事長 柄沢 弘子

病院食料理コンクール

主催 新潟市病院給食研究会
共催 新潟市保健所

日時／平成26年9月30日(火) 12時00分～17時00分
場所／新潟市食育・花育センター 1F調理実習室

<参加施設 9施設>

新潟県立がんセンター新潟病院	新潟大学医歯学総合病院	木戸病院
河渡病院	猫山宮尾病院	新潟臨港病院
下越病院	桑名病院	松浜病院

<審査員(◎審査委員長)6名>

◎ 新潟市保健所 食の安全推進課	課長 羽賀 隆
公益社団法人新潟県栄養士会 医療事業部	副部長 大瀧 智子
一般社団法人新潟県調理師会	副会長 三島 茂
学校法人新潟女子学院新潟調理師専門学校	校長 吉田 育子
学校法人三星学園にいがた製菓・調理師専門学校えぷろん	校長 出塚 彩
新潟市病院給食研究会	調理部長 稲月 弘子

<テーマ> 減塩食(和食)

<対象者> 高血圧、心臓病、腎臓病等の疾患で、塩分制限食を必要とする患者様

<献立の規定> (1) 一食の栄養価 / エネルギー 500～600kcal

タンパク質 15～20g

脂肪比率 20～25%

塩分 2g

(2) 予算 / 1食 280円程度

(3) メニュー構成 / 各チームに一任

(4) 調理食数 / 5人分

(5) 調理時間 / 2時間以内

<審査項目>

① 減塩を感じさせない味付け	② 彩り
③ 和食を取り入れた献立構成	④ 普及性
⑤ 独創性・アレンジ性	⑥ 材料費と比べてどうか
⑦ 作業態度・衛生面	⑧ 時間制限内に作業が終了したか

* 8項目5点満点で評価(40点満点)

【タイトル】 普段の給食を減塩でより美味しく『秋の新潟』

【セールスポイント】 当院で苦手な「減塩食」にあえてチャレンジしました。乳和食を取り入れたたり、ゆずや生姜などの風味を活かすなど工夫を重ねました。普段の給食をより美味しく！を目指して「減塩食」に取り組んでいます。

【施設名】 松浜病院

最優秀賞



【料理名】

① 鮭の塩麴焼き

② かきあいなます

③ 伝統の旨味汁

④ 十六穀ごはん

⑤ 季節の果物

【材料名および分量】（1人分）

鮭（トラウト）	50g	れんこん	30g	鶏ももコマ切れ	10g	④米	75g
塩麴	5g	カキノモト	10g	大根	40g	十六穀ごはんの素	5g
牛乳	20cc	きゅうり	10g	人参	10g		
柚子	少々	人参	5g	しらたき	20g	⑤梨	1/8個
ピーマン	1/2個	くるみ	3g	ごぼう	10g		
さつまいも	30g	白ねりごま	2g	しめじ	10g		
バター	2g	酢	4g	ネギ	10g		
砂糖	1g	砂糖	3g	サラダ油	1g		
オレンジジュース	20cc	みりん	3g	醤油	5g		
		味噌	3g	味噌	3g		
				かつお・昆布だし	適量		

【作り方】

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <p>① 鮭（脂のあるもの）を塩麴、牛乳、柚子の皮を合わせた液（ミルク塩麴）に漬け込んだ後、グリルで焼く。</p> <p>② ピーマンは2等分または4等分にしてサッと茹でた後、表面をバーナーで焼く。</p> <p>③ さつまいもは皮付きのまま、輪切りまたは半月切りにしてオレンジジュースに砂糖・バターを加えて煮る。</p> | <p>① れんこん（イチョウ切り）きゅうり（小口切り）人参（千切り）を下茹えし、きゅうり以外の野菜を茹で、冷ましておく。</p> <p>② くるみ、ねりごまを滑らかになるまですり混ぜ、調味液（酢・砂糖・みりん・味噌）を加えてよく混ぜる。</p> <p>③ ②に①の野菜を加えて和える。</p> | <p>① 鍋にサラダ油をしき、鶏肉、ごぼう（ささがき）を炒める。</p> <p>② 軽く火が通ったら大根（イチョウ切り）人参（イチョウ切り）しめじ、だし汁を入れる。</p> <p>③ 火が通ったら、しらたきを加え、味噌、醤油、酒で味を整え最後にネギを入れる。</p> | <p>④① 研いだ米に十六穀ごはんの素を入れて炊く。</p> <p>⑤① 梨は皮をむきカットする。</p> |
|---|--|---|---|

1食あたり エネルギー530kcal

蛋白質20g

脂質12g(脂肪比率20%)

塩分2g

材料単価280円

【タイトル】 元気の出る減塩食

【施設名】 新潟県立がんセンター新潟病院

【セールスポイント】 ・主菜は減塩にせず、主菜以外の塩分を極力抑える事で満足できる食事になっている。 ・すまし汁には塩・調味料等を使用していない。 ・新潟特産品の寒干し大根をすまし汁と副菜に使用している。



【料理名】

① 紫米入りごはん
② 素材の味すまし汁

③ 鮭の包み蒸し
アスパラソース

④ 寒干大根と
彩り野菜のごま油煮

⑤ わらびもち

【材料名および分量】 (1人分)

① 米・紫米	80 g	冷凍秋鮭	40 g	ベーコンスライス	8 g	くず粉	12 g
		卵	10 g	玉ねぎ	20 g	アセロラジュース	25 g
② 本しめじ	15 g	乾燥マッシュポテト	4 g	寒干大根	10 g	甘酒	9 g
寒干し大根の戻し汁、だし汁		もずく(塩抜き)	10 g	人参	5 g		
みつ葉	3 g	生姜	1 g	冷凍ブロッコリー	5 g		
		醤油	2 g	かぼちゃ	5 g		
		【ソース】		冷凍グリーンアスパラ	5 g		
		グリーンアスパラ	2 g	長なす	15 g		
		塩	0.3 g	にんにく	2 g		
		片栗粉	1 g	赤唐辛子	0.3 g		
		【付け合せ】		ごま油	5 g		
		れんこん	20 g	味ぽん	5 g		
		揚げ油	2 g				

【作り方】

②① だし汁にしめじと寒干し大根の戻し汁を加える。 ② 仕上げにみつ葉を入れる。	① 生姜と醤油で味付けしたもずくをマッシュポテトと秋鮭で包み蒸す。 ② れんこんチップスを添え、アスパラのあんをかける。	① にんにくと赤唐辛子を入れてごま油に野菜各種を入れ、低温で煮る。 ② 盛り付けて、味ぽんをかける。	① くず粉に水、アセロラジュースを加え、わらびもちを作る。 ② 皿に盛り甘酒をかける。
---	---	---	--

1食あたり エネルギー595kcal 蛋白質19.1g 脂肪13.5g(脂質比率20.4%) 塩分1.4g 材料単価255円

【タイトル】紅葉御膳

【施設名】新潟大学医歯学総合病院

【セールスポイント】秋の和食をテーマに旬な食材を色とりどりの盛り付けで病院食のイメージを変えられるような食事しました。塩分を制限している方も無理なく制限できるように出し汁や酢を有効に使いました。



【料理名】

① ちらし寿司

② 天ぷら盛り合わせ

③ 和え物

⑤ 芋ようかん

④ 清汁

⑥ 季節のフルーツ

【材料名および分量】 (1人分)

ごはん	120g	鮭	25g 1切れ	③ ほうれん草	40g	⑤ さつまいもペースト	15g
酢	2g	尾付きむきえび	15g 1尾	かきのもと	10g	砂糖	5g
砂糖	6g	なす	15g	ポン酢	4g	水	15cc
ほんしめじ	15g	ししとう	1本	ゆずこしょう		寒天クック	0.2g
れんこん	10g	小麦粉	8g				
人参	8g	卵	3g	④ 糸みつば	2g	⑥ 梨	30g
かざり人参	20g	揚げ油	10g	生椎茸	5g	巨峰	1ヶ
砂糖	2g	食塩	0.3g	てまり麩	1g		
酢	6g			出し汁	100cc		
食塩	0.2g			食塩	0.4g		
干びょう	3g			薄口醤油	2g		
砂糖	1g						
醤油	2g						
卵	20g						
砂糖	1g						
出し汁 / 油	1g						
きぬさや	10g						

【作り方】

① 干びょうに味をつけて煮る。	① 鮭、えび、なす、ししとうに天ぷらの衣をつける。	③ ① ほうれん草、かきのもと は茹でる。	⑤ ① 水に寒天クックを溶かし入れ沸騰させ2分よくかき混ぜる。
② しめじ、れんこん、人参をゆですし酢で味をつける。	② 揚げる	② ポン酢とゆずこしょうは混ぜ合わせる。	② さつまいもペーストに①を入れ混ぜ、冷やして固める。
③ 錦糸卵をつくる。	③ 天紙に盛り付け、塩0.3gを添える。	③ ①と②を合わせる。	
④ 酢飯をつくる。		④ ① 出し汁に糸みつば、生しいたけ、てまり麩をいれ加熱する。	⑥ ① 梨、巨峰を盛り付ける。
⑤ 盛り付ける。 上に錦糸卵、きぬさや、かざりの人参をかざる。			

1食あたり エネルギー568kcal 蛋白質19g 脂質15.1g(脂肪比率24%) 塩分2.2g 材料原価260円

【タイトル】 健・香・増・辛

【セールスポイント】

【施設名】 木戸病院

・香辛料・かんきつ・薬味で風味とうま味UP。・食材の持ち味を生かした調理法で多彩な食感を演出。



【料理名】

① 鶏肉の香味焼き

② 小松菜とエノキの
桜海老和え

③ けんちん椀

④ 日本shu葡萄羹
⑤ 米飯

【材料名および分量】（1人分）

鶏もも肉	60 g	小松菜	30 g	豆腐	10 g	④ 巨峰	10 g
醤油	5 g	えのき茸	10 g	はんぺん	10 g	酒	20 g
はちみつ	4 g	もやし	15 g	卵白	3 g	寒天	0.6 g
粉さんしょう	0.3 g	さくらえび素干し	0.5 g	長芋	3 g	砂糖	4 g
サラダ油	3 g	醤油	1.5 g	青しそ	0.5 g	水	40cc
大根	20 g	レモン汁	2 g	人参	3 g	すだち	2 g
人参	5 g	くちなし	少々	ねぎ	1 g		
かぼちゃ	15 g			塩	0.1 g	⑤ 米	75 g
きゅうり	5 g			澱粉	2 g		
花かつお	0.1 g			生姜	2 g		
				出し汁	150cc		
				塩	0.5 g		

【作り方】

① 野菜を千切りにし水にさらす。	① 小松菜・エノキを3cm幅に切る。	① 豆腐はよく水気を切る。	④ ① 巨峰は皮をむき砂糖を加えてコンポートにする。
② 醤油とハチミツの合わせ調味料を作る。	② もやしのひげを取り、くちなしで色を付けてゆがく。	② 豆腐・はんぺん・卵白・塩をフードプロセッサーにかける。	② 水・砂糖・寒天を加え熱し日本酒を加えてひと煮立ちさせ、すだちを加える。
③ 肉を焼き、合わせ調味料をからめる。	③ 小松菜・エノキをゆがく。	③ 長芋・人参は3mm角、青しそはみじん切りにして②にまぜ蒸す。（人参は下ゆです）	③ 適当な器にラップをしいて寒天液と巨峰を入れ茶巾にして冷蔵庫で冷やし固める。
④ 肉を切り、盛り付け、山椒をふり、千切り野菜・花かつおを付け合わせる。	④ さくらえびを炒って香りを出す。	④ 汁を作り味を整えトロミをつけ生姜汁を加える。	④ 器に盛りミントを飾る。
	⑤ レモン汁と醤油を合わせて和える。	⑤ 盛り付けて最後に白髪ねぎをのせる。	⑤ ① 米を炊く。

1食あたり エネルギー540kcal

蛋白質19.6g

脂質12.8g(脂肪比率21.3%)

塩分2g

材料原価270円

【タイトル】 減塩でもおいしい・やさしい和食

【セールスポイント】 根菜野菜、香味野菜、香辛料、柑橘類を多く使用し、更にこんぶとかつおだしのうまみをふんだんに使って仕上げました。また、減塩醤油ややさ塩等の調味料でも塩分をおさえました。ハデさはありませんが、普段使いの食材でおいしい減塩食をこれからもっと勉強していきたいと思ひます。

【施設名】 医療法人 恵松会 河渡病院



【料理名】

- | | | | |
|---------------------------------------|---------|-------|---------|
| ① ごはん | ③ 根菜の福煮 | ④ 清し汁 | ⑤ わらびもち |
| ② 和風しゃきしゃきハンバーグ 玉ねぎソースかけ、しし唐とパプリカの素焼き | | | |

【材料名および分量】 (1人分)

① ごはん	65 g	大根	60 g	とろろ昆布	1 g	わらびもち粉	6 g
② 豚ひき肉	35 g	ごぼう	15 g	えのき	5 g	きな粉	3 g
木綿豆腐	20 g	人参	15 g	みつ葉	2 g	黒みつ	5 g
玉ねぎ	10 g	板こんにゃく	15 g	減塩醤油	2 g		
れんこん	10 g	干しいたけ	1 g	やさ塩	0.5 g		
パン粉 8 g / 牛乳 5 g		ぎんなん (缶)	2個	こんぶ・かつおだし	130cc		
卵 10 g / やさ塩 0.4 g		ホタテ (缶)	5 g				
ナツメグ 0.4 g / コショウ 0.6 g		減塩醤油	2 g				
油	4 g	やさ塩	1 g				
玉ねぎ	25 g	酒	1 g				
みそ 2 g / 砂糖 3 g		こんぶ・かつおだし	100cc				
片栗粉 1 g / 酢 2.5 g		ゆず	0.5 g				
しし唐	2本	みつ葉の葉	0.3 g				
赤ピーマン・黄ピーマン	各10g						

【作り方】

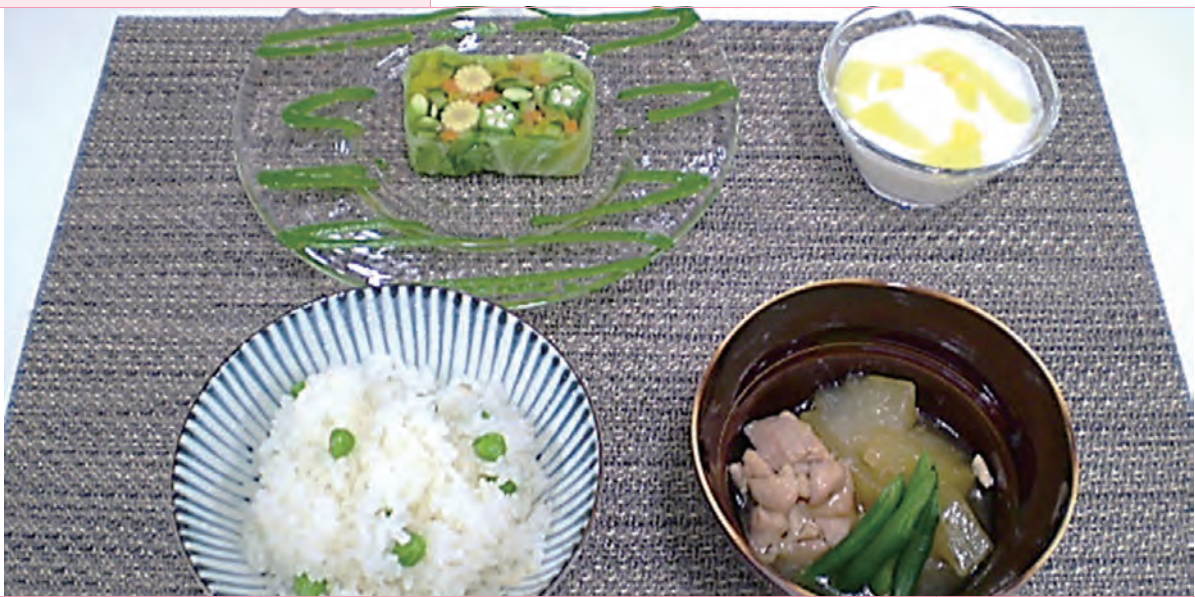
- | | | | |
|--|--|---|---------------------------------------|
| ②① 豚ひき肉に木綿豆腐、みじん切りにした玉ねぎ、れんこん、パン粉、牛乳、卵、やさ塩、ナツメグ、コショウを混ぜ合わせよくこねる。 | ① 大根、人参、ごぼう、こんにゃくはサイコロ状に切る。しいたけは水にもどし同じ大きさに切る。 | ① こんぶ・かつおだしでえのきを煮る。 | ① 鍋に粉と水を入れ弱火で丁寧になる。 |
| ② ハンバーグの形をつくり、油をしいたフライパンで軽く焦げ目がつくまで焼く。 | ② 鍋にこんぶだしを入れ①を入れ、ホタテを入れて煮る。火が通ったら、やさ塩、減塩醤油、酒を入れ味をしみ込ませる。 | ② えのきを取り出しさっと湯通したみつ葉でえのきをしばる。 | ② ねりあげたら、かためるための器に流し入れ、冷蔵庫で固める。 |
| ③ 両面焼き色をついたら、水を入れフタをして蒸す。 | ③ 火を消す前にぎんなん、柚子の皮を入れる。 | ③ えのきと煮ただし汁の味をととのえ、汁をつくる。 | ③ 固まったわらびもちを等分に切り分け、1ヶ1ヶにきな粉をまぶし皿に盛る。 |
| ④ すった玉ねぎ、みそ、砂糖を鍋に入れ火にかけ、酢を入れ、片栗粉で少しトロミをつけ、ハンバーグにかける。 | ④ 盛り付けたらみつ葉を上につらす。 | ④ お椀にとろろ昆布を入れ、その上に、みつ葉でしばったえのきをのせ③を入れる。 | ⑤ 黒みつをかける。 |

1食あたり エネルギー591kcal 蛋白質20.9g 脂質14.2g(脂肪比率21.6%) 塩分2g 材料単価287円

【タイトル】 鮮やか!! 野菜テリーヌ

【施設名】 猫山宮尾病院

【セールスポイント】 テリーヌはゼラチンで固め、冬瓜の煮物は片栗粉でとろみをつけており、食材と味がからまるようにしました。テリーヌのソース添えにし、好みで付けてもらえるようにしました。



【料理名】

① グリンピースご飯

② 野菜のテリーヌ

③ 冬瓜の煮物

④ ヨーグルト

【材料名および分量】 (1人分)

米	75 g	キャベツ	40 g	冬瓜	50 g	プレーンヨーグルト	100 g
塩	0.4 g	人参	15 g	鶏ももコマ肉	30 g	上白糖	2 g
酒	2 g	黄ピーマン	10 g	だし汁	40cc	黄桃缶	20 g
グリンピース(冷凍)	7 g	ズッキーニ	15 g	酒	2 g		
		ヤングコーン水煮	5 g	醤油	4 g		
		オクラ	4 g	みりん	1 g		
		枝豆(冷凍)	10 g	片栗粉	0.5 g		
		コンソメ	1コ	いんげん(冷凍)	10 g		
		水	80cc				
		粉ゼラチン	1.5 g				
		オリーブオイル	6 g				
		ほうれん草	5 g				
		塩	0.2 g				

【作り方】

① 酒、塩と一緒にご飯を炊く。	① 野菜をゆで水でさます。	① 鶏ももコマ肉、冬瓜をだし汁で煮る。	① プレーンヨーグルトと砂糖を混ぜる。
② グリンピースをゆでる。	② コンソメと水を火にかけ、ゼラチンを入れ、ゼラチンを溶かす。	② 味付けをする。	② 黄桃缶をミキサーにかける。
③ ①②をまぜる。	③ ①の野菜をラップをしたバットに並べる。	③ 片栗粉でとろみをつける。	③ ヨーグルトの上に黄桃ソースをかける。
	④ ②のコンソメ液をとろみが出るまで氷水でさます。	④ ゆでたいんげんを添える。	
	⑤ ③に④を流し入れ冷蔵庫でかためる。		
	⑥ ⑤を切って盛り付け、ほうれん草をすりつぶし、オリーブオイル、塩を混ぜたソースを添える。		

1食あたり エネルギー534kcal 蛋白質18.2g 脂肪14.7g(脂質比率24%) 塩分1.7g 材料原価268円

【タイトル】 素材の味を生かした体に優しいメニュー

【施設名】 新潟臨港病院

【セールスポイント】 塩分が少なくても満足できるように、生姜やごま、レモンなどを使い素材の味や食感を生かしたメニューにしました。



【料理名】

① 豚肉の野菜巻き

② れんこん団子

③ もずくの寒天寄せ

④ 生姜ごはん

⑤ 冬瓜のみつ煮

【材料名および分量】 (1人分)

豚ももスライス	40g	れんこん	40g	もずく	15g	④米	70g
こしょう	少々	人参	5g	むき枝豆(冷凍)	5g	だし昆布	2g
オクラ(冷凍)	20g	生しいたけ	5g	えび(冷凍)	8g	しょうが	10g
長芋	20g	きぬさや(冷凍)	5g	粉寒天	0.5g	あさり水煮缶	5g
パプリカ	20g	片栗粉	3g	酢	6g	あさり缶の汁	10g
すりごま	2g	油	4g	砂糖	4g	きざみのり	0.1g
ねりごま	4g	ししとう	10g	水	50cc	葉ねぎ	3g
みりん	3g	銀杏	6g				
砂糖	3g	食塩(ハーブ)	0.2g			⑤冬瓜(冷凍)	50g
食塩	0.5g					砂糖	8g
ラー油	0.5g					レモン	5g
しょうゆ	2g						
かぶ	40g						
食塩	0.2g						
ゆかり	0.2g						

【作り方】

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <p>① 豚肉にこしょうをし、オクラ、長芋、パプリカを巻いてスチコンで焼く。</p> <p>② すりごま、ねりごま、みりん、砂糖、塩、ラー油、しょうゆでソースを作る。</p> <p>③ かぶに軽く塩をして、しんなりしたら塩だしをしてゆかりをかける。</p> | <p>① れんこんの半分、人参、生しいたけ、きぬさやをフードプロセッサーにかける。</p> <p>② 残りのれんこんをすりおろしフードプロセッサーにかけた具と片栗粉を混ぜ、形をととのえて油で揚げる。</p> <p>③ ししとう、銀杏は素揚げする。</p> | <p>① 酢、砂糖、水、寒天で調味液を作り、もずく、えび、枝豆を入れて固める。</p> | <p>④ ① といた米に生姜、あさり、だし昆布、あさり缶の汁を入れて炊く。</p> <p>② 盛り付けたら葉ねぎ、のりをかける。</p> <p>⑤ ① 冬瓜を水、砂糖で煮て、レモン汁を入れて冷やす。</p> |
|--|---|---|---|

1食あたり エネルギー594kcal 蛋白質20.4g 脂肪13.5g(脂肪比率20.4%) 塩分1.7g 材料原価285円

【タイトル】 人気メニュー「三色そばろ丼」

【セールスポイント】 当院で人気の献立です。生姜・海苔・ごまなどを使用し、減塩でもおいしく食べられるように工夫しています。色彩よく盛り付け、季節感を味わっていただけるように心がけました。

【施設名】 下越病院



【料理名】

① 三色そばろ丼

② のり酢あえ

③ 二色のグレープゼリー

【材料名および分量】 (1人分)

米	90 g	小松菜	30 g	カップゼリーの素	
鶏ひき肉	40 g	キャベツ	50 g	(ぶどう・マスカット味) 各	10 g
葱	5 g	ツナ缶	10 g	熱湯	100cc
しょうが	1 g	人参	10 g	巨峰などのぶどう	適量
砂糖	1 g	酢	3 g	飾り用ミント	適量
みそ	4 g	醤油	4.8 g		
油	3 g	きざみのり	1 g		
卵	30 g				
塩	0.2 g				
砂糖	1.5 g				
出し汁	2cc				
油	2 g				
ほうれん草	30 g				
人参	5 g				
いりごま(白)	1 g / 醤油 1.2 g				

【作り方】

① 鶏挽肉をよく炒め、調味料等を入れて、鶏そばろを作る。	① 小松菜・キャベツ・人参をゆで、ツナ缶を加え、調味料を入れてあえる。	① カップゼリー(ぶどう味)を入れゼリー液を作り、冷やして固める。
② 卵を溶きほぐし、調味料等を入れて炒り卵を作る。	② 最後にきざみ海苔を添える。	② カップゼリー(マスカット味)はグラスに入れて、冷やして固める。
③ ほうれん草をゆで水気を切ってからカットする。		③ ゼリーが固まったらぶどう味のゼリーをフォークなどでクラッシュする。
④ いりごまを加えてあえる。		④ ②の上に③をのせる。
⑤ ご飯を盛り盛り付ける。		⑤ 巨峰やミントを飾る。
⑥ 人参の飾り切りをのせる。		

1食あたり エネルギー572kcal 蛋白質23.3g 脂質12.8g(脂質比率20.1%) 塩分1.7g 材料単価280円

【タイトル】新潟・秋味満載御膳

【施設名】桑名病院

【セールスポイント】・酢飯に青しそ、甘酢生姜、白ごま等で風味や香ばしさを加えること、鮭にとろろ昆布の旨みを加えることで薄味でもおいしく仕上げました。・秋の味覚である栗を海老しんじょうで再現してみました。・旬のかきのもととほうれん草のシンプルな浸しに、減塩効果のある泡醤油を添え、旨みを引き出しました。・梨のコンポートはワインで色よく仕上げました。



【料理名】

① 巻き寿司・
ミョウガ寿司

② 鮭のとろろ昆布焼き

③ 海老しんじょうの
イガ揚げ

④ かきのもととほうれん草の
浸し(泡正油添え)
⑤ 梨コンポート

【材料名および分量】(1人分)

米	70g	銀鮭	40g	えびすり身	15g	④ かきのもと	8g
食塩	0.3g	酒 1g / 醤油 2g		えび(冷)	8g	ほうれん草(冷)	50g
青しそ	1.5g	とろろ昆布	0.8g	長芋	2g	糸削り	0.8g
焼海苔	2g	笹	1枚	片栗粉 1.5g / 酒 1g / 生姜(生) 1g		A { 減塩醤油 4g ゼラチン 0.4g 無塩だし	
菊のり	0.5g	かぶ	20g	醤油 1g / 片栗粉 2g / 卵白 2g			
みょうが	20g	食塩 0.1g / 砂糖 1g / 酢 2g		しいたけ(冷)	3g		
甘酢ショウガ	8g	唐がらし	0.1g	そうめん乾	3g		
酢	5g	卵白	8g	しし唐 10g / 油 3g		⑤ 梨	100g
いりごま(白) 1.5g / 砂糖 2g		ロースハム	2g	栗甘露煮 10g / かぼちゃ(西) 30g		赤ワイン	5g
酢 8g / 食塩 0.2g / 砂糖 3g		いりごま(黒)	0.1g	人参	15g	マービー	5g
菊の葉	3g	かにしぐれ	1g	醤油 1g / 本みりん 1g			

【作り方】

① 青しそは消毒し、菊のりはゆで、それぞれみじん切りにする。	① 銀鮭に下味をつけて焼く。	① えびは荒みじんにして、すった長芋と混ぜてタネを作る。	④ ① かきのもととほうれん草をゆでる。
② 甘酢しょうがも同様にみじん切りする。	② 焼き上がった銀鮭の上にとろろ昆布をのせる。	② しいたけはへたをとっておく。	② 冷やしてから器に盛り付けAの泡醤油を添える。
③ 酢めしに具材を入れよく混ぜる。	③ カブに切り目を入れ、軽くゆでる。	③ そうめんは1cmくらいの長さで折っておく。	A: 泡醤油 ゼラチンを湯で溶かし、減塩醤油、無塩だしと一緒に混ぜ、オートクレーマーにて泡立て、泡醤油にする。
④ まきすに酢めしをしき、焼きのりをのせ巻き、白ごまを周りにまぶす。	④ ゆでたカブを甘酢につける。	④ しいたけの上にタネをのせ、折ったそうめんを散らし170℃の油で揚げる。半分に切って真ん中に栗を置く。	
⑤ みょうが寿司はあらかじめみょうがをゆで甘酢につけておく。		⑤ かぼちゃと人参は飾り切りにして煮る。	⑤ ① 梨を食べやすい大きさに切る。
⑥ つけておいたみょうがをにぎる。		⑥ しし唐は素揚げにする。	② 切った梨に水、赤ワイン、調味料を加えて煮る。
			③ 煮汁と一緒に冷やす。

1食あたり エネルギー598kcal

蛋白質25.3g

脂質10.5g(脂肪比率17.6%)

塩分2.0g

材料単価295円

協賛金協力企業（五十音順）

会 社 名	住 所	電 話
株式会社AIHO 新潟県総代理店 サカタ調理機株式会社	〒950-2003 新潟市西区東青山2-8-5	025-266-0171
石本商事株式会社	〒950-0973 新潟市中央区上近江3-19-22	025-285-6221
農業組合法人 出雲崎酪農組合	〒949-4532 三島郡出雲崎町大字大門260-1	0258-78-3105
株式会社 果商 代表取締役 長谷川 忠	〒956-0134 新潟市江南区曙町3丁目17-7	025-374-7001
株式会社 グリーンフードサービス	〒950-0971 新潟市中央区上近江3-28-1	025-283-9320
株式会社 近藤商店 代表取締役 近藤 公正	〒951-8068 新潟市中央区上大川前通10-1868	025-229-3721
三信化工株式会社 北関東営業所 所長 新井 喜義	〒360-0035 埼玉県熊谷市河原町2-16-1 興和第一ビル2F	048-523-5531
信濃化学工業株式会社	〒381-0045 長野市桐原1-2-12	026-243-1115
株式会社 スノエ 代表取締役 星名 藤一	〒940-2127 長岡市新産2丁目11番地8	0258-46-4650
有限会社 青果 高橋商店 代表取締役 高橋 孝治	〒950-2014 新潟市西区小針西2丁目1-4	025-266-3796
株式会社 タケショー	〒950-0965 新潟市中央区新光町23番地	025-283-3438
株式会社 中西製作所 新潟営業所	〒950-0872 新潟市東区牡丹山5丁目2番15号	025-250-9271
新潟中央ヤクルト販売株式会社 代表取締役 川添 琢磨	〒950-2032 新潟市西区的場流通1丁目3番地1	025-268-8960
新潟調理機器株式会社 代表取締役 矢田 和則	〒950-0855 新潟市東区江南6丁目2番地14	025-287-1500
株式会社 新潟涌井 代表取締役 涌井 秀栄	〒950-2252 新潟市西区谷内1874番地3	025-239-2641
日清医療食品株式会社 中部支店	〒380-0921 長野市栗田源田窪1000-1 長栄長野東口ビル7階	026-269-6710
ニチワ電機株式会社 新潟営業所	〒950-0954 新潟市中央区鳥屋野3-1-50	025-281-6181

会 社 名	住 所	電 話
有限会社 古川鮮魚店 代表取締役 古川 桑三郎	〒951-8153 新潟市中央区文京町9番25号	025-266-0049
株式会社 細山商店 みのりや	〒959-0417 新潟市西蒲区大関9番地	0256-88-6137
ホリカフーズ株式会社 ライフケア部	〒949-7411 新潟県魚沼市大石59-1	025-794-5536
有限会社 村山工業所	〒950-0153 新潟市江南区船戸山4-3-7	025-381-7471
株式会社 明治	〒950-0141 新潟市江南区亀田工業団地2-1-37	025-382-1028
株式会社 メフォス 西村 博夫	〒107-0052 東京都港区赤坂2丁目23番1号 アークヒルズフロントタワー18F	03-6234-7600
株式会社 茂太郎商店 代表取締役 近藤 貞雄	〒950-1112 新潟市西区金巻1586番地	025-377-6000

物品提供協力企業（五十音順）

会 社 名	住 所	電 話
味の素ニュートリション株式会社	〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町1-11-7	048-640-3616
キューピー株式会社 新潟営業所	〒950-0923 新潟市姥ヶ山1-4-3	025-286-8181
株式会社 クリニコ	〒950-2031 新潟市西区流通センター5-4-21	025-260-5051
株式会社 三和化学研究所	〒950-0087 新潟市中央区東大通1-4-2	025-240-0311
新潟中央ヤクルト販売株式会社	〒950-2032 新潟市西区的場流通1-3-1	025-268-8960
株式会社 マルハニチロ食品	〒950-0912 新潟市中央区南笹口1-1-12 クラスタIX6階	025-243-0844
株式会社 フタバ	〒959-1136 三条市川通中町477番地	0120-979-072

編 集 後 記

第2回病院食料理コンクールを無事に終了することができました。
理事の皆さん、コンクールの準備、運営ありがとうございました。
参加施設の皆様、協賛金・物品提供に協力して下さった業者の皆様、
心より感謝申し上げます。

第2回病院食料理コンクール 理事（五十音順）

阿部 修子	池田 生美	石塚 幸子	稲月 弘子	遠藤沙保里
大久保周爾	柄沢 弘子	河内 恭典	川端 千尋	木伏 充生
小林久美子	坂上 正弘	佐々木玲子	田辺 良	長尾久美子
中村 玲美	西脇 典子	野崎 彰子	廣川 孝子	藤崎 将史
町田 直美	八藤後昭代	山川 純子		