

第 3 回

病院食料理コンクール



減塩食

主催 新潟市病院給食研究会

共催 新潟市保健所

は じ め に

第3回料理コンクールは、「減塩」をテーマに開催されました。新潟市病院給食研究会では、新潟市民の健康課題である「脳血管疾患」「胃がん」を予防する為に、保健所の協力の下、「うす味でおいしい病院食」を目的に取り組んできました。

平成27年11月に開催された、かるしおレシピ研修会では、国立循環器病研究センターの調理師長さんより「豚肉の味噌炒め」「彩り野菜の含め煮盛合わせ」「小松菜といかの中華風ごま和え」の調理実習を通じて、「八方だし」というおいしいだしの割合いで調理する方法を学びました。各病院においても減塩に取り組んでおり、今回の料理コンクールでは、9施設がエントリーとなりました。素材を活かし、だし、コンソメ、真空調理などの技法を取り入れ、和・洋・中華とどの料理も工夫されており、メニューの開発に各施設の努力がみられます。

また、これら病院給食の減塩メニューが市民の健康づくりの一助となるように利用されることを願います。

最後に、共催していただきました新潟市保健所、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、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29年2月

新潟市病院給食研究会

理事長 **長尾 久美子**

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28年9月30日(金) 12時30分～17時00分
場所／食育・花育センター コンクール会場：1F調理実習室
控室：2F講座室A

<参加施設 9施設>

新潟臨港病院	松浜病院	新潟大学医歯学総合病院
桑名病院	新津医療センター病院	下越病院
済生会新潟第二病院	新潟南病院	信楽園病院

<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 様
新潟県調理師会	顧問 三島 茂 様
新潟調理師専門学校	学院長 吉田 育子 様
にいがた製菓調理師専門学校えぷろん	校長 出塚 彩 様
新潟県栄養士会	医療部会 藤間 直樹 様
新潟市病院給食研究会	調理理事 黒井 秀仁 様 (新潟県立がんセンター新潟病院)

<テーマ> 減塩食

<対象者> 胃がん、高血圧、心臓病、腎臓病の疾患患者及び生活習慣病予防

<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 / 各チームに一任する
(4) 調理食数 / 3人分
(5) 調理時間 / 1時間30分

<審査項目>

① 減塩を感じさせない味付け	② 彩り
③ 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

【タイトル】化学療法食を美味しく減塩！お好みご膳

【施設名】信楽園病院

【セールスポイント】

化学療法で味覚が変わり食欲不振になった患者さんが食べられるように工夫しました。少ない塩分量で品数を多く作り、色々な味を楽しんで頂きたいと考えました。



【料理名】

- ① 豚肉と野菜のミルフィーユ ② 焼きなす白和えソースかけ ③ 南瓜豆腐 ④ 栗と里芋の炊き合わせ ⑤ てまり寿司 ⑥ 柿

【栄養価】

エネルギー	129kcal	エネルギー	②34 ③40kcal	エネルギー	53kcal	エネルギー	⑤232 ⑥61kcal
蛋白質	8.7g	蛋白質	②2.1 ③0.6g	蛋白質	0.9g	蛋白質	⑤4.7 ⑥0.5g
脂質	8.4g	脂質	②1.5 ③2g	脂質	0.1g	脂質	⑤2.1 ⑥0.1g
塩分	0.4g	塩分	②0.1 ③0.1g	塩分	0.2g	塩分	⑤0.5 ⑥0g

【材料名および分量】 (1人分g)

[しゃぶしゃぶ用]		②なす(生)	30	栗	15	⑤米	55
豚肩ロース	25	豆腐	30	砂糖	3	酢	0.7
豚ロース(赤身)	25	砂糖・練りごま・醤油	各1	里芋	20	油揚げ1/4枚	4.5
冷凍アスパラ	15			人参	10	醤油	1
玉葱・人参	各10	③南瓜	20	[合わせ調味料]		砂糖	0.8
青じそドレッシング	5	玉葱	4	かつおだし	適量	ゆかり	0.25
		水	5	おぼろ昆布		焼きみそ	1.5
バルサミコ酢	5	パイオン	0.2	醤油	1	桜でんぶ	1
トマトピューレ	5	牛乳	5	砂糖	0.3		
レモン汁	0.5	生クリーム	2			⑥柿	50
卵黄	4	マーガリン	1				
かつおだし	3	ソフティアG 全体量の1%					

【作り方】

- | | | | |
|----------------------------|------------------------------|---|---|
| ① 豚肉を湯がいて肉の臭みとカロリーを減らす | ② ①焼いたなすの皮を剥きかつおだしに浸して冷やす | ① 栗、砂糖、水を煮て甘露煮を作る | ① 酢飯を作る |
| ② 野菜を柔らかく茹でる | ② 豆腐で白和えペーストを作り冷めた焼きなすにかける | ② 里芋、人参は下茹後、合わせ調味料と共にビニール袋に入れて空気を抜き湯煎にかけて加熱する(真空調理) | ② 油揚げは油抜きをし、ビニール袋へ調味料と共に入れて空気を抜き湯煎にかけて加熱する。(真空調理) |
| ③ 青じそドレッシングとソフティアGを混ぜる | | | ③ 酢飯にゆかりを混ぜる |
| ④ 肉と野菜、③を混ぜて流し缶に層になるように重ねる | ③ ①全ての材料を鍋で加熱し南瓜に火が通ったら裏ごしする | | ④ てまり状に形成した酢飯の表面におぼろ昆布、桜でんぶをまぶす |
| ⑤ 冷蔵庫で冷やす | ② 裏ごしした①にソフティアGを加え冷やし固める | | |
| [ソース作り] | | | |
| ① バルサミコソースを煮詰める | | | |
| ② トマトピューレを煮詰める | | | |
| ③ 黄味酢を作る | | | |

1食あたり エネルギー549kcal 蛋白質17.5g 脂質14.2g(脂肪比率23%) 塩分1.3g 材料原価256円

【タイトル】米パン粉DEカリッとプリプリ海老カツプレート

【施設名】済生会新潟第二病院

【セールスポイント】減塩といったら和食のイメージですが、料理の幅を広げるために、洋食にチャレンジしました。丸ごとトマトを入れて炊くごはんは、トマトのうま味成分のグルタミン酸により少量の塩でもおいしく仕上がります。パセリやシソの香り、南瓜の甘みといった素材を生かし、プリッとしたエビや、冷めてもカリカリの米粉の衣など食感も楽しめるよう工夫しました。ワンプレートで盛り付け、病院給食にはない華やかな見た目も食欲をそそります。



【料理名】

- | | | | |
|----------|------------|--------|----------------|
| ① トマトライス | ② 南瓜のポタージュ | ③ 海老カツ | ④ マリネ
⑤ りんご |
|----------|------------|--------|----------------|

【栄養価】

エネルギー	263kcal	エネルギー	58kcal	エネルギー	226kcal	エネルギー	④33 ⑤16kcal
蛋白質	4.7g	蛋白質	1.4g	蛋白質	12.1g	蛋白質	④1.5 ⑤0.1g
脂質	0.7g	脂質	0.6g	脂質	12.9g	脂質	④1 ⑤0g
塩分	0.5g	塩分	0.6g	塩分	0.4g	塩分	④0.2 ⑤0g

【材料名および分量】 (1人分 g)

米	70	南瓜	40	ムキエビ	45	④ かぶ	30
パセリ	0.5	玉葱	20	玉葱	30	人参	15
トマト	30	牛乳	20	シソ	2	しめじ	10
玉葱	20	みりん	2.6	卵	10	塩	0.2
塩	0.5	塩麴	2.6	砂糖	0.4	砂糖	0.5
		チキンコンソメ	1	小麦粉	3	粒マスタード	3
		黒こしょう	0.05	米パン粉	3	酢	2
				サラダ油	10.8	オリーブオイル	0.5
				ペビーリーフ	5		
				赤パプリカ	20	⑤ りんご	45
				レモン	10		

【作り方】

洗米し、玉葱(みじん)とトマト(ホール)、塩を入れ炊く。刻んだパセリを混ぜる。	玉葱・南瓜をカットし煮る。火が通ったらミキサーにかけ牛乳と調味料を入れ火にかける。盛り付けたら黒こしょうを散らす。	ムキエビを荒めにたたき、玉葱(みじん)・シソ(みじん)・卵・砂糖を入れ捏ねる。楕円型1人2個に形成し、小麦粉・卵・米パン粉の順に付け180℃の油で揚げ。付け合せにペビーリーフ、炙った赤パプリカ(大きめ乱切り)、レモン(くし)を添える。	かぶと人参を薄めのいちょう切りにし、塩でかぶをしんなりさせる。人参、しめじはボイルし生上げに。かぶの水分をよく切り、材料と調味料を合わせる。
---	---	---	--

1食あたり エネルギー598kcal 蛋白質19.8g 脂質15.2g(脂肪比率22.9%) 塩分1.8g 材料原価274円

【タイトル】 秋味～彩り減塩ランチ～

【施設名】 新潟大学医歯学総合病院

【セールスポイント】

ライスサラダでは塩分をほとんど使わず、彩りを演出。ムニエルにカレー風味で味のメリハリをつけ、きのごソースとの相性も良い。ポトフの車麩はコンソメで戻し、味の含みが増しおいしくなります。

優秀賞



【料理名】

① ライスサラダ

② カレームニエル

③ 車麩のポトフ

④ 和梨のジュレ

【栄養価】

エネルギー	323kcal	エネルギー	174kcal	エネルギー	48kcal	エネルギー	51kcal
蛋白質	8.5g	蛋白質	11.1g	蛋白質	2.1g	蛋白質	0.6g
脂質	4.7g	脂質	6.8g	脂質	2.1g	脂質	0.1g
塩分	0.3g	塩分	0.8g	塩分	0.6g	塩分	0g

【材料名および分量】 (1人分g)

米	70	秋鮭	45	車麩	1.5	梨	50
イタリアンドレッシング	2.5	小麦粉	2	玉葱	25	砂糖	4.5
レモンドレッシング	2.5	カレーパウダー	0.5	人参	10	ゼラチン	0.4
いくら	2	えりんぎ	4	かぶ(葉付き)	15	水	12.5
むきえび	6	しめじ	4	ベーコンブロック	7	赤ワイン	3.5
アボカド	15	しいたけ	4	チキンコンソメ	1.2	砂糖	2
みょうが	10	玉葱	20	こしょう	少々	レモン果汁	1
大葉	1枚	パセリ	0.1				
トマト	20	にんにく	0.8				
きゅうり	20	塩	0.8				
パプリカ赤	10	バター	6				
パプリカ黄	10	料理酒	3				
卵	10	さつまいも	20				
		砂糖	5				
		レモン果汁	5				

【作り方】

①きゅうり、パプリカは2～3ミリの角切りにする。みょうが、大葉みじん切り。アボカド、トマトは5ミリ角。	①小麦粉とカレーパウダーを混ぜ合わせ、鮭にまぶしてオーブンで焼く。	①車麩はコンソメで戻し、8等分に切っておく。	①梨は皮と種を取り、くし形に切る。
②海老は下茹でし、卵は錦糸卵を作る。	②玉葱、にんにくみじん切り。椎茸、エリンギはスライス、しめじはほぐしておく。さつまいもは大きめの乱切りにする。	②玉葱はくし切り、人参は長めの乱切り。かぶは葉を少し残してくし切り。	②鍋に赤ワインを入れ、アルコールを飛ばす。
①ボールにご飯を入れ、レモンドレッシングと合わせる。	③フライパンにバターを溶かし、にんにくを加え、香りが出るまで炒める。きのご類を加え、塩・酒を加える。	③火の通りにくいものから、煮込む。	③②に水、砂糖、レモン果汁を加え一度沸かし、水に戻したゼラチンを加えて冷ます。
②①にアボカド・パプリカを加え混ぜ、器に盛りつける。	④鍋にさつまいもと砂糖・レモン汁を加え、柔らかくなるまで加熱する。	④器にきれいに盛り合わせる。	④器に梨を盛り、上からジュレをかける。
③盛りつけた上にアボカド・えびを飾る。	⑤皿に焼いた鮭を盛り、③のソースをかけ、さつまいもを添える。		
①ボールにご飯を入れ、イタリアンドレッシングを加え、混ぜ合わせる。			
②①に胡瓜・茗荷・大葉・トマトを加える。			
③器に盛りつけ、錦糸卵と胡瓜・イクラを飾る。			

1食あたり エネルギー596kcal 蛋白質22.3g 脂質13.7g(脂肪比率20.7%) 塩分1.7g 材料原価280円

【タイトル】 減塩さっぱりメニュー

【施設名】 下越病院

【セールスポイント】

当院で実際に提供しているメニューです。
酢の効果を利用し減塩を感じさせません。



【料理名】

① ごはん

② 鶏肉と野菜のお酢炒め

③ 切干大根サラダ

④ 季節の果物

【栄養価】

エネルギー	269Kcal	エネルギー	251Kcal	エネルギー	29Kcal	エネルギー	38Kcal
蛋白質	4.6g	蛋白質	13.8g	蛋白質	1.1g	蛋白質	0.3g
脂質	0.7g	脂質	15.1g	脂質	0.3g	脂質	0.1g
塩分	0g	塩分	1.4g	塩分	0.4g	塩分	0g

【材料名および分量】 (1人分 g)

米	75	鶏肉	70	切り干し大根	6	巨峰	2個
		片栗粉	3	胡瓜	10	梨	60 (1/6個)
		南瓜	30	人参	10		
		玉葱	50	ポン酢	7		
		ピーマン	20	いりごま白	0.5		
		パプリカ	10				
		椎茸	20				
		サラダ油	5				
		[合わせ調味料]					
		おろし生姜・塩	各1				
		酢	5				
		オイスターソース	3				
		だし汁	10				

【作り方】

- | | | |
|--|--|---|
| <p>①鶏肉はから揚げ用に切り、片栗粉を加えて絡める。</p> <p>②パプリカ、ピーマンはヘタを取り3～4cm角に切る。</p> <p>③椎茸、玉葱も3～4cm角に切る。</p> <p>④南瓜は薄くスライスし3～4cmの長さに切る。</p> <p>⑤フライパンにサラダ油を熱し①～④まで素揚げにする。</p> <p>⑥鍋に⑤と合わせ調味料を入れ全体に絡める。</p> | <p>①切干大根はもみ洗いし水気を絞る。</p> <p>②鍋に湯を沸かし沸騰したら①を入れ煮立ったらザルに広げ2～3cmに切り水気を絞る。</p> <p>③胡瓜、人参は千切にする。</p> <p>④鍋に湯を沸かし沸騰したら③を入れ水気を切る。</p> <p>⑤ボールに水気を切った②、③、いりごま、ポン酢を入れ良く混ぜ合わせる。</p> | <p>梨は良く洗い1/6にカットし、洗った巨峰と一緒に皿にもりつける。</p> |
|--|--|---|

1食あたり エネルギー587kcal 蛋白質19.8g 脂質16.2g (脂肪比率24.9%) 塩分1.8g 材料原価236円

【タイトル】 うまみたっぷり秋色ごはん

【施設名】 桑名病院

【セールスポイント】 減塩でも美味しく食べられるよう、生姜、葱などの薬味を加える事や、セロリやレモンを使い味のアクセントにしました。また茄子を素揚げにする事でコクが加わり、美味しさにも繋がっています。普段の献立に取り入れているものに今回アレンジを加えてみました。



【料理名】

① さつま芋ご飯

② 鮭の風味焼き

③ 茶せん茄子の揚げ浸し

④ 沢煮椀

【栄養価】

エネルギー	295kcal	エネルギー	146kcal	エネルギー	86kcal	エネルギー	24kcal
蛋白質	4.9g	蛋白質	12.8g	蛋白質	1.2g	蛋白質	1.2g
脂質	0.9g	脂質	7.9g	脂質	7.1g	脂質	0g
塩分	0.5g	塩分	0.7g	塩分	0.4g	塩分	0.4g

【材料名および分量】 (1人分 g)

米	70	鮭	60	茄子	70	大根	20
さつま芋	30	食塩	0.2	油	7	人参	10
醤油	1.5	醤油	3	だし汁	20	えのきだけ	20
食塩	0.3	酒	1	醤油	3	ごぼう	10
酒	2.5	みりん	2	みりん	1	絹さや	5
だし汁	85	レモン	10	おろし生姜	1	だし汁	130
いりごま(黒)	0.3	人参	15	しし唐	10	醤油	1.5
		エリンギ	10			酒	1.5
		ねぎ	10			食塩	0.2
		万能葱	3				

【作り方】

① さつま芋はよく洗い、皮付きのままさいの目に切って水にさらしておく。	① 鮭に塩で下味をつけておく。	① 茄子に縦の切り込みを入れ、茶せん茄子にして水にさらしアク抜きをする。	① 経節で出汁を取っておく。
② といだ米に調味料とさつま芋を入れて炊く。	② 万能葱は小口、それ以外の野菜は斜め千切りにする。	② しし唐はへたを取ってから、爪楊枝で数か所穴をあける。	② 野菜は全て千切りにして絹さや以外煮る。
③ 炊き上がったら盛り付け、黒ごまをふる。	③ 万能葱以外の野菜に醤油、酒、みりんを味を付け、鮭の上のせ、さらに輪切りしたレモンをのせる。	③ よく水気を取った茄子としし唐を素揚げにする。	③ 絹さやはさっと火を通しておく。
	④ アルミホイルをかけてオーブンで蒸し焼きにする。	④ 軽く煮立たせた調味料に揚げた茄子を入れ、火を止める。	④ 野菜に火が通ったら調味し盛り付け、絹さやを添える。
	⑤ 火が通る直前にホイルを取り、香ばしく焼き上げ、最後に万能葱を散らす。	⑤ 盛り付けの際、茄子をねじって茶せんにし、しし唐とおろした生姜を添え、煮汁をはる。	

1食あたり エネルギー594kcal 蛋白質20.8g 脂質16.0g(脂肪比率24.2%) 塩分2.0g 材料原価320円

【タイトル】新潟南病院ある日の献立

【施設名】新潟南病院

【セールスポイント】

新潟南病院で実際に提供されている献立です。秋の味覚が入った山菜ごはんに錦糸しゅうまいは月に見立てると、この時期にピッタリの献立です。



【料理名】

①山菜炊き込みごはん

②錦糸しゅうまい

③ひじきと大根サラダ

④梨

【栄養価】

エネルギー	344kcal	エネルギー	147kcal	エネルギー	62kcal	エネルギー	21kcal
蛋白質	6.1g	蛋白質	11.9g	蛋白質	1.6g	蛋白質	0.1g
脂質	3g	脂質	6g	脂質	4.3g	脂質	0g
塩分	0.4g	塩分	0.8g	塩分	0.7g	塩分	0g

【材料名および分量】（1人分g）

精白米	50	鶏卵	25	干しひじき	2	梨	50
もち米	40	サラダ油	2	大根	40		
山菜水煮	20	鶏挽き肉	35	かに風味かまぼこ	10		
油揚げ	3	玉葱	40	フレンチドレッシング	10		
こんにゃく	10	サラダ油	1				
醤油	2	醤油	1				
砂糖	1	砂糖	1				
出汁	適量	塩	0.3				
		片栗粉	1.5				
		出汁	75				
		醤油	2.5				
		砂糖	1				

【作り方】

①精白米、もち米を一緒に窯の中に入れる。	①うす焼き卵を作り、半分に切ってから細切りにして錦糸卵を作る。	①ひじきは水で戻しておく、大根、かに風かまぼこはせん切りにする。
②出汁を適量加え、山菜水煮と横5mm×縦15mm程度の大きさにカットしたこんにゃくと油揚げを入れて炊いたら完成。	②フライパンに油をひいて、みじん切りにした玉ねぎを炒める。	②①とフレンチドレッシングを和えて完成。
	③ボールに鶏挽肉、炒めた玉ねぎ、醤油、砂糖、塩、片栗粉を入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、お饅頭型の肉団子を3個作る。	
	④蒸し器に肉団子を並べ、上に錦糸卵を散らし、約15分蒸す。	
	⑤小鍋に出汁を煮立て醤油、砂糖を加える。へらで混ぜながら同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。	
	⑥器にあんをひき、その上に蒸し上がった肉団子をのせて完成。	

1食あたり エネルギー574kcal 蛋白質19.7g 脂質13.9g（脂肪比率21.8%） 塩分1.9g 材料原価221円

【タイトル】 くるくる肉で彩り酢豚「秋メニュー」

【施設名】 新津医療センター病院

【セールスポイント】

酢豚はスライス肉をくるくる巻いて、塊肉を柔らかかに。柿とさつま芋のサラダはマヨネーズとレモン汁だけで季節感のある美味しい減塩サラダです。



【料理名】

① くるくる肉の彩り酢豚

② 中華スープ

③ 柿とさつま芋のサラダ

④ 果物：キウイ

【栄養価】

エネルギー	213kcal	エネルギー	17kcal	エネルギー	109kcal	エネルギー	26kcal
蛋白質	9.1g	蛋白質	0.5g	蛋白質	0.9g	蛋白質	0.5g
脂質	11.1g	脂質	0.6g	脂質	3.1g	脂質	0g
塩分	0.8g	塩分	0.9g	塩分	0.3g	塩分	0g

【材料名および分量】 (1人分g)

豚ももスライス脂有	40	玉葱	20	さつま芋	50	キウイフルーツ	50
めんつゆ・片栗粉	各2	カットわかめ	0.3	さわし柿	20		
酒・干し椎茸	各1	鶏がらスープの素	1.2	マヨネーズ(カロリー半分)			
赤ピーマン	10	醤油	1		9		
ピーマン・人参	各15	塩	0.2	レモン汁	1		
油	5	こしょう	0.1	ドライパセリ	0.1		
玉葱	60	白ごま	0.1				
木くらげ	0.5	ごま油	0.5				
A { 鶏がらスープの素	0.5						
醤油	1						
砂糖・酒・片栗粉	2						
ケチャップ	8						
酢	7						

【作り方】

① 野菜(赤ピーマン、ピーマン、人参、玉ねぎ)を乱切りにする。	① 鍋に調味料を入れ、玉ねぎを加える。	① さつま芋は1cm角の大きさにカットする。	① 皮をむいて、食べやすい大きさにカットする。
② 人参を下茹でする。干し椎茸と木くらげはもどして適当な大きさに切っておく。	② 玉ねぎに火が通ったらわかめを加える。	② さつま芋を茹でる。	
③ 豚ももに下味を付け、くるくる巻き、片栗粉を付ける。	③ 塩コショウで味を調えたら出来上がり。	③ さわし柿を1cm角の大きさにカットする。	
④ 野菜と肉を揚げる。		④ マヨネーズ(カロリー半分)にレモン汁を加えて軽く混ぜる。そこにさつま芋と柿を加えて和える。	
⑤ 材料を炒め合わせ、Aの調味料を加える。炒め合わせて肉と野菜にあんを絡めれば出来上がり。		⑤ 器に盛りつけ、上にドライパセリをかける。	

1食あたり エネルギー580kcal 蛋白質15g 脂質15.3g(脂肪比率23.7%) 塩分2.0g 材料原価259円

【タイトル】心ぼっかぼかメニュー

【施設名】松浜病院

【セールスポイント】『かるしおレシピ』を取り入れた減塩メニューにチャレンジし、しょうが、マーマレード、三つ葉など風味、香りのよい食材と貝柱や干しいたけなど旨みが出る乾物を取り入れ、素材の味を活かす調理に工夫しました。



【料理名】

①生姜ご飯

②清汁

③鶏肉のマーマレード焼き

④青菜の煮浸し

【栄養価】

エネルギー	260kcal	エネルギー	36kcal	エネルギー	223kcal	エネルギー	33kcal
蛋白質	4.6g	蛋白質	2.2g	蛋白質	11.9g	蛋白質	2g
脂質	1.1g	脂質	0g	脂質	12.6g	脂質	1.8g
塩分	0.2g	塩分	0.5g	塩分	0.8g	塩分	0.5g

【材料名および分量】（1人分g）

米	68	里芋	20	鶏もも肉（皮付き）	60	小松菜	60	
生姜	5	大根	20	こしょう	少々	干しいたけ	0.5	
醤油	1	人参	10	酒	2	油揚	5	
酒	6	えのきたけ	10	マーマレード	6	八方だし {	だし汁	40
昆布	1	ねぎ	10	醤油	5		砂糖	1
だし汁	適量	貝柱	1.5	おろし生姜	1		うすくち醤油	1.7
いりごま	適量	だし汁	125	油	1		食塩	0.2
きざみのり	適量	醤油	3	玉ねぎ	20			
		酒	3	さつまいも	20			
		三つ葉	5	ミニトマト	10			
				ブロッコリー	15			

【作り方】

生姜を千切りにする。といたお米に生姜半量と調味料を入れて炊く。炊き上がったところに残りの生姜を混ぜ込む。お茶碗に盛り付けたらごまときざみのりを散らす。	貝柱を水で戻す。だし汁（かつお昆布）に、里芋、大根、人参（いちょう切り）、えのき、ねぎ（薄切り）を加え、軟らかくなるまで煮る。戻した貝柱（ほぐす）とだし汁を加え、醤油、酒で味を調え、器に盛り、三つ葉を飾る。	鶏肉をマーマレード入りの調味料に漬け込み、グリルで焼く。玉ねぎ、さつまいも、ミニトマト、ブロッコリーもグリルで焼き、皿に盛り付ける。※さつまいも、ブロッコリーは火が通りにくいのので電子レンジなどで少し加熱しておく。	鍋に八方だしを入れて、煮たところから小松菜、干しいたけ、油揚を入れて煮る。火からおろして味を含ませる。
---	---	---	---

1食あたり エネルギー552kcal 蛋白質20.7g 脂質15.5g（脂肪比率25.3%） 塩分2.0g 材料原価270円

【タイトル】 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」健康メニュー

【セールスポイント】

彩りよく、健康食材「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を取り入れたメニュー
 ま:豆(油揚げ) ご:ごま わ:わかめ(岩のり) や:野菜
 さ:魚 し:椎茸(えのき) い:いも(さつまいも)

【施設名】 新潟臨港病院



【料理名】

① かつお節ふりかけ
ごはん

② 白身魚の
オレンジソースかけ

③ 酢の物

④ ごま味噌汁
⑤ ヨーグルトブルーベリーソース

【栄養価】

エネルギー 249kcal	エネルギー 178kcal	エネルギー 29kcal	エネルギー ④90 ⑤37kcal
蛋白質 4.8g	蛋白質 14.8g	蛋白質 0.4g	蛋白質 ④2.6 ⑤1.8g
脂質 2.1g	脂質 6.5g	脂質 0g	脂質 ④3.7 ⑤1.5g
塩分 0.1g	塩分 0.7g	塩分 0g	塩分 ④0.6 ⑤0.1g

【材料名および分量】 (1人分g)

米 65	すずき(オイルパーチ) 60	春雨 5	④ さつまいも 30
かつお節 0.5	出し汁 20	かきのもと 5	ねぎ 10
しょうゆ 1	おろし生姜 5	干し岩のり 0.5	油揚げ 5
いりごま 1	油 2	えのき 5	ねりごま 3
ごま油 1	玉ねぎ 20	きざみゆず 3	味噌 5
	刻みにんにく 3	酢 6	だし汁 120
	バター 1	砂糖 1	
	小麦粉 2	だし汁 4	⑤ プレーンヨーグルト 50
	オレンジ果汁 30		ブルーベリーソース 3
	塩 0.2		
	こしょう 0.1		
	ケチャップ 1		
	コンソメ 1		
	パプリカ 10		
	ピーマン 10		
	サニーレタス 5		

【作り方】

① だしでとった残りのかつおぶしを炒って調味料を合わせる。	① 魚をだし汁と生姜汁で1時間半つけておく。 ② パプリカ・ピーマンは細かく切って茹でる。 ③ 魚は水気を切って、油で炒め、蒸焼きにする。 ④ 玉ねぎはみじん切りにする。 ⑤ バターでにんにく、玉ねぎを炒める。小麦粉を加えて炒め、オレンジ果汁、コンソメを入れて煮立てて少しとろみがついたらケチャップ、塩、こしょうを加える。	① 春雨、かきのもと、えのきは茹でる。 ② 岩のりは水で戻す。 ③ 調味料を合わせて加える。	④ 材料で味噌汁を作り、最後にねりごまを入れる。 ⑤ ヨーグルトの上にブルーベリーソースをかける
-------------------------------	---	--	---

1食あたり エネルギー583kcal 蛋白質24.4g 脂質13.8g(脂肪比率21.3%) 塩分1.5g 材料原価280円

協賛金協力企業（五十音順）

会 社 名	住 所	電 話
長谷川商店	〒956-0864 秋葉区新津本町4丁目14-1	0520-23-4310
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
株式会社AIHO 新潟県総代理店 サカタ調理機株式会社 代表取締役 金子 英俊	〒950-2003 新潟市西区東青山2-8-5	025-266-0171
株式会社グリーンフードサービス 代表取締役 長澤 秀範	〒950-0971 新潟市中央区近江3丁目28番1号	025-283-2141
株式会社茂太郎商店 代表取締役 近藤 貞雄	〒950-1112 新潟県新潟市西区金巻1586番地	025-377-6000
株式会社細山商店 代表取締役 細山 和仁	〒959-0417 新潟市西蒲区大関9番地	0256-88-6137
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
ニチワ電機株式会社 新潟営業所	〒950-0951 新潟市中央区鳥屋野3-1-50	025-281-6181
矢和田商店	〒950-0915 新潟市中央区鎧西2丁目34-4	025-244-7305
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
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
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
農業組合法人出雲崎酪農組合 代表理事 諸橋 且委	〒949-4532 三島郡出雲崎町大字大門260番地1	0258-78-3105
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番地1	025-794-5536
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
株式会社メフォス 取締役社長 西村 博夫	〒107-0052 東京都港区赤坂2丁目23番1号	03-6234-7600

会 社 名	住 所	電 話
(株)角田屋商店	〒950-0114 新潟市江南区茗荷谷711	025-290-7530
タカノ食品株式会社 代表取締役 高野 雄造	〒950-0105 新潟市江南区大淵1631番地6	025-276-2901
尾家産業(株)新潟営業所	〒950-0886 新潟市東区中木戸177-1	025-272-0881
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
信濃化学工業株式会社 代表取締役 小野 勝彦	〒381-0045 長野市桐原1丁目2-12	026-243-1115
株式会社カンダ	〒950-0925 新潟市中央区弁天橋通1-5-6	025-286-0161
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 新潟県新潟市西区的場流通1丁目3番地1	025-268-8960
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
株式会社明治	〒950-0141 新潟市江南区亀田工業団地2-1-37	025-382-1056
株式会社フタバ 代表取締役 江口 晃 (担当:営業部 田中 学)	〒959-1136 三条市川通中町477番地	0120-979-072
石本商事株式会社 代表取締役 石本 義明	〒950-0973 新潟市中央区上近江3-19-22	025-285-6221

物品提供協力企業 (五十音順)

会 社 名	住 所	電 話
キューピー株式会社 新潟営業所	〒950-0923 新潟市中央区姥ヶ山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

編 集 後 記

第3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。
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。また、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。

第4回も盛大に開催されることを楽しみにしています！

第3回病院食料理コンクール 理事（五十音順）

池田 生美	井田 昭彦	河内 恭典
小林 綾香	蝶名林秀樹	東城さより
長尾久美子	西脇 典子	野崎 彰子
古川美弥子	山賀新一朗	山口 千尋 山本華奈子