

# 城西大学薬学部医療栄養学科 考案メニュー・レシピ集



作成者  
城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座

# 梅とゆかりのゼラチンゼリー

今月のテーマ：コラーゲンで元気に若々しく！



## 材料(2個分)

水	160 ml
砂糖	16 g (大さじ2)
ゆかり	2 g (小さじ1弱)
ゼラチン	4 g (小さじ1弱)
はちみつ梅干し	20 g (中粒2個)

## 作り方

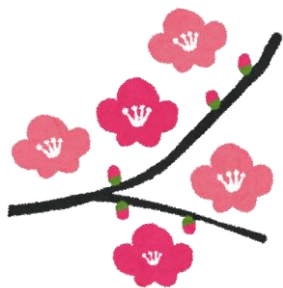
- ① 鍋に水、砂糖、ゆかりを入れ一回沸騰させる。
- ② 火を止め、ゼラチンを加える。
- ③ 容器に注ぎ、あら熱をとったら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ お皿に取り出し、刻んだはちみつ梅干しを乗せて完成！



## ポイント

商品によってゼラチンの扱い方が異なります。商品に表記されている方法で調理しましょう。

ゼリーを取り出す時は、容器をお湯で温めるとゼラチンが溶けるので、取り出しやすくなります。他にもジュースや缶詰の果物を使って、色々なゼリーを作ってみましょう！



## 1個分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	48	2.0	0.0	10.3	3	0.3	0.4	1.1

## コラーゲンで元気に若々しく！

コラーゲンは体内に最も多く含まれるたんぱく質です。食べ物では牛スジ、骨や皮ごと食べる魚などに多く含まれています。魚や牛スジ、骨付き肉を煮ると煮こごりができるように、コラーゲンを加熱するとゼラチンになります。

今回は、春らしく梅とゆかりを使ったゼラチンゼリーを作りました。コラーゲンは肌や骨、関節、血管などに良い作用があると報告されています。家庭でゼラチンゼリーを作って、積極的にコラーゲンを摂ってみませんか？

考案者

医療栄養学専攻（大学院）2年（管理栄養士）清水美好

# ニラと卵の中華スープ

今月のテーマ：ご存知ですか？ニラの匂！



## 材料(2人分)

水	300ml
おろし生姜(チューブ)	1g(2センチ)
鶏がらスープの素	5g(小さじ2)
ニラ	20g(3~4茎)
濃口醤油	5g(小さじ1)
片栗粉	3g(小さじ1)
卵	60g(1個)
ごま油	4g(小さじ1)
白ごま	3g(小さじ1)

## 作り方

- ① 鍋に水、おろし生姜、鶏がらスープの素を加え、火にかける。ニラは3センチに切る。
- ② 沸騰したら中火にし、濃口醤油を加え、ニラを入れて一煮立ちさせる。
- ③ 片栗粉を同量の水(小さじ1、分量外)で溶き、鍋に加える。
- ④ 卵は溶きほぐし、鍋に加える。
- ⑤ 火を止め、ごま油と白ごまを加えて軽く混ぜたら完成。

## ポイント

ニラを入れ一煮立ちさせたあと、煮る時間をできるだけ短くすると、ニラを香りよく保てます。

盛り付けの際、万能ねぎや白髪ねぎを乗せても美味しいのでオススメです！

## 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
計算値	88	4.7	6.0	3.2	39	0.8	0.5	1.6

「ご存知ですか？ニラの匂い！」

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座  
修士2年 管理栄養士 大山恵里奈

ニラは通年出回っているため匂がないようにも感じますが、実は春の出始めのものは葉が柔らかく、香りも強くとても美味しいです。ニラの独特の香り（硫化アリル）には、消化酵素の分泌を促して消化吸収を助ける働き、風邪予防、疲労回復、殺菌作用もあります。ニラは、ニラレバー炒め、餃子、雑炊など様々な食べ方がありますね。

今回は、中華スープを作りました。ニラは加熱しすぎないことが大切ですので、さっと煮るようにしましょう。

今月のテーマ：筍で5月病知らず！



## 春野菜きんちゃく



## ポイント

- 様々な野菜を入れることで彩りも良くなり、食物繊維も豊富に摂れます！
- 中の具に生姜を入れていただくと、生姜の風味も加わりオススメです！

## 材料(2個分)

A	油揚げ	30g (1枚)
	鶏ひき肉	20g
	人参	15g (1/4本)
	アスパラガス	10g (1/3本)
	キャベツ	15g (1/5枚)
	筍の水煮	20g
	塩・こしょう	少々
B	水	120ml
	かつお節	1g
	濃口醤油	7.2g (小さじ1強)
	みりん	7.2g (小さじ1強)
	酒	9g (小さじ2弱)

## 作り方

①	人参・アスパラガス・キャベツ・筍の水煮を食べやすい大きさに切る。 (1センチ角くらい)
②	ボウルに①の野菜と鶏ひき肉、塩・こしょうを入れよく混ぜる。
③	油揚げを半分に切り、油ぬきをする。 その油揚げの中に②を詰め、口を爪楊枝でとめる。
④	鍋にBの材料をすべて入れ、一度沸騰させる。
⑤	一度火を止め、③のきんちゃくを並べ、再び煮る。(中火で15分くらい)
⑥	中に火が通ったら完成。 (煮汁はお好みの味になるまで煮詰めてください。)



## 2個分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
計算値	100	6.1	5.9	4.1	55	1.0	0.8	0.6

筍で5月病知らず！

筍が旬の季節ですね。筍の水煮などについている白い粒が何か気になったことはありませんか？あの白い粒はアミノ酸の1つの「チロシン」なんです。筍にはチロシンが豊富に含まれています。チロシンは体の中で強いストレス状態の時に使われるものや、脳を活性化するものの材料となります。そのため、チロシンはストレスを和らげたり、集中力を高める効果が期待され、やる気や集中力が無くなる5月病の予防にも繋がります。

美味しくチロシン補給で5月病知らずに！

大学院2年 管理栄養士 大平はる香

# グリーンアスパラガスのピクルス

今月のテーマ：何だか似ている！？アスパラガスとアスパラギン酸



## 材料(2人分)

グリーンアスパラガス	8本
ピクルス液	
* 穀物酢	50ml
* 水	50ml
* 砂糖	9g(大さじ1)
* 塩	3g(小さじ1/2)
* 粒こしょう	1g(小さじ1/2)



## 作り方

- ① グリーンアスパラガスを4～5センチに切り、表面に薄く塩(分量外)をかけて電子レンジで加熱する。(500W、1分30秒)
- ② 加熱したグリーンアスパラガスを保存容器に入れる。
- ③ 鍋にピクルス液の材料(\*)を入れ、一煮立ちさせる。
- ④ ピクルス液が冷めないうちに、②に注ぐ。
- ⑤ 半日～1日ほど漬けて完成です。



## ポイント

- ・今回はチャック付きの袋で作りました。
- ・粗挽きこしょうでも作れます。
- ・アスパラガスは今回の加熱時間だと少し柔らかく仕上がります。
- ・他の野菜を一緒に入れても美味しいです。  
(今回はミニトマトを入れてみました！)

## 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
計算値	34	1.7	0.1	6.8	14	0.5	1.1	1.9

「何だか似ている！？アスパラガスとアスパラギン酸」

アスパラギン酸は、うま味成分の一種です。新陳代謝を盛んにし、肌を美しく保つ働きがあるといわれています。このアスパラギン酸は、野菜のアスパラガスと名前が似ていませんか？実は、アスパラガスから発見されたので、アスパラギン酸の名前の由来になっています。また、アスパラガスの穂先には、毛細血管を柔軟にする「ルチン」という成分も多く含まれており、高血圧の予防にも役立ちます。

# レンジで簡単!なすのとろとろ蒸し風



今月のテーマ:ナスニンのパワー



## ポイント

青じそと梅干しを載せる事でさっぱりと食べることができ、夏バテしそうな7月にぴったりのメニューです。いつもの食事に1品プラスしてみてくださいいかがでしょうか?



なすにんちゃん

材料	(2人分)
なす	2本
梅干し	1個
大葉	3枚
* 醤油	小さじ2
* 顆粒だし	小さじ1
* お湯	小さじ 2

## 作り方

1. なすを半分に切り、格子状に切れ目を入れる。
2. ラップで包み柔らかくなるまで加熱する。目安は500Wで3分です。
3. 加熱している間に、調味料 \* を合わせておく。
4. 加熱したなすに調味料 \* をかけぴったりとラップをし、冷ましておく。
5. 粗熱がとれたら細切りにした大葉と、種を取り除き、細かくたたいた梅干しをのせる。

## 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	25.5	1.65	0.1	5.6	21	2.15	2.1	2.4

## 「ナスニンのパワー」

ナスニンとは文字通り、なすの皮に多く含まれているアントシアニン系色素成分です。

このアントシアニンはポリフェノール的一种であり、植物が紫外線から実を守るために蓄える成分とも言われています。ナスニンは可愛い名前でありながら、強い抗酸化作用があります。その他にもナスニンには、血栓防止、動脈硬化予防、目の疲労を改善する効果など多様な効果があります。ナスニンは皮に多く含まれているので、皮ごと食べるのがオススメです。

今月のテーマ：ネバネバの秘密！

## オクラはんぺん巻き



## 材料(2本分)

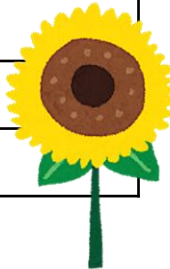
オクラ	9本(1ネット)
はんぺん	1枚
かつお節	6g(3つまみ)
味噌	大さじ1弱
砂糖	小さじ1/2
板海苔	1枚

## ポイント

- ・火を使わないので夏でも涼しく調理できます。
- ・切るときに具がこぼれやすいので、できる限りきつく巻いてください。
- ・海苔が破れやすいので、優しく押さえて切ってください。
- ・冷やしても美味しいです。

## 作り方

- ① オクラを塩揉みし(塩は分量外)、軽く洗い、ラップで包みレンジで加熱する。(500W 約1分) 加熱後ヘタを切り落とす。
- ② 味噌と砂糖を合わせ、よく混ぜる。
- ③ はんぺんを薄くスライスする。(半分くらいの厚さになるように)
- ④ クッキングシートを敷き、海苔を乗せ、その上にはんぺんを乗せる。
- ⑤ ②を薄く塗り、かつお節を乗せる。
- ⑥ ④の端から1cmくらいのところにオクラを乗せる。
- ⑦ オクラを乗せた側からきつく巻いて、食べやすい大きさに切れば完成！



## 1本分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
計算値	97	10.0	1.3	12.1	58	1.1	2.6	2.0

ネバネバの秘密！

今が旬のオクラは独特の粘りを持っていますね。この粘りの成分の一つにペクチンがあります。ペクチンは食物繊維の一種であり、食品を固めたり、とろみをつけたりする性質を持つため様々な製品（ジャム、ゼリー等）に使われています。

ペクチンは食品を固める性質を持つ他にも、コレステロール値、血糖値の低下や下痢・便秘の解消効果があります。今回はオクラとはんぺんで巻き寿司風のレシピを考えてみました。ぜひ試してみてください！

# チンゲン菜と厚揚げのあんかけ炒め

今月のテーマ：チンゲン菜



## 材料(4人分)

厚揚げ	1個(200g)
チンゲン菜	1束(160g程度)
えのきたけ	1/2パック(60g)
かに風味かまぼこ	2本(20g)
しょうが(チューブ)	1cm程度(1g)
ごま油	小さじ1(3g)
濃口醤油	大さじ2(36g)
みりん	大さじ2(36g)
水	大さじ4(60g)
水溶き片栗粉	50g(水:片栗粉を10:1)

## 作り方

- ① 厚揚げは軽く湯通しをして5mm幅に切る。チンゲン菜、えのきたけは4cm幅に切る。かに風味かまぼこは割しておく。
- ② ①をごま油で炒める。
- ③ しょうが、濃口醤油、みりん、水を加え、混ぜ合わせる。
- ④ 水溶き片栗粉を加えて全体を混ぜ合わせて完成。



## ポイント

- ・ 今回の分量は4人で分けると小鉢程度、2人で分けるとやや多めの副菜程度の量です。
- ・ 厚揚げは最初に軽く焼き目をつけてもおいしいです。
- ・ βカロテンは油で調理すると、より体に取り込まれやすくなります。

## 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
計算値	255	11.3	18.7	9.5	199.0	2.9	1.6	1.5

意外と知られていない！？チンゲン菜のパワー！

9月になってもまだまだ暑い日は続きそうですね。季節の変わり目は体調を崩しやすいですので、食事面でも体調をより意識してみتهいかがでしょうか。

さて、白菜の仲間であるチンゲン菜は、市場に一年中出回っていますが、気温が下がる晩秋が最も美味しいとされています。

そんなチンゲン菜には、白菜の21倍も多くβカロテンが含まれます。βカロテンは、体内でビタミンAに変換され、粘膜や喉・肺などを守る働きがあるので、風邪予防に役立ちます。

# 骨の味方！ 椎茸(しいたけ)とさんまの炊き込みご飯

材料(4人分)	
米	2合
さんま缶詰	1缶 (おおよそ100g)
乾シイタケ	6個
乾シイタケの戻し汁	1カップ
たけのこの水煮	半分 (おおよそ90g)
* 料理酒	大さじ3
* みりん	大さじ1
* 醤油	大さじ1



作り方	
①	乾シイタケはたっぷりの湯で戻し、軸を切り落として薄切りにしておく。たけのこも薄切りにする。
②	炊飯器にだし汁、* 調味料、さんまの缶詰の汁を入れ、水分が足りなかったら目盛の線に合わせ水を足す。さんまの身、しいたけ、たけのこを入れ軽くかき混ぜる。
③	炊飯する。

## ポイント

- 乾シイタケには生椎茸の約30倍のビタミンDが含まれています。ビタミンDはしいたけだけでなく、マイタケや、エリンギ、キクラゲなど、きのこ類に多く含まれています。
- お魚が苦手な方は、炊く際にしょうがを入れると匂いを抑えられます。最後にゴマを振ってもおいしく食べられます。
- 魚の缶詰を使用することで、骨まで食べることができ、お手軽にカルシウムを摂ることができます！

## 1杯分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンD (μg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	265.2	10.2	2.5	49.5	34.8	2.5	0.9	1.7	0.7

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座  
修士1年 管理栄養士 野村佳歩



「シイタケは骨を強くする?！」

夏も終わり、きのこがおいしい季節がやってきましたね。秋といえば、『食欲の秋』、『行楽の秋』など言いますが、膝が痛くて…など外出が億劫になっていませんか? そんな方に朗報です! 乾シイタケには《ビタミンD》が多く含まれています。このビタミンDはカルシウムの吸収を助けるだけでなく、骨をリフォームしている細胞を活性化し骨を強くしてくれます。乾きのこでビタミンDを摂って、秋を存分に楽しみましょう♪

# ごぼう串の鶏つくね



## 材料(2人分(4個))

鶏 つ み れ	ごぼう	30g (太めの 10cmくらい)
	鶏ムネ挽肉	130g
	にんじん	45g (1/4本)
	小ねぎ	7.5g(2本)
	おろし生姜 (チューブ)	2.5g (1.5cmくらい)
	いりごま(白)	5g(小さじ2)
	塩	少々
	こしょう	少々
タ レ	濃口醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	水	大さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/2

## 作り方

①	にんじんをみじん切り、小ねぎを小口切りで切る。
②	①とごぼう以外のつみれの材料をボウルに入れ、よく混ぜる。
③	ごぼうを2等分にし、縦に4等分に切る。
④	ラップの上に②を半量乗せ、ごぼうを2cmくらい、つみれの外に出るように乗せる。
⑤	ラップで包み、形を整える。
⑥	ラップに包んだままお皿に乗せ、レンジで加熱する。(500Wで4分くらい)
⑦	タレは、材料を全て混ぜレンジで様子を見ながら加熱する。(500Wで1分くらい) *途中で混ぜながら

## ポイント

- ・加熱はレンジのみで、油を使わないのでヘルシー！
- ・串まで丸ごと食べられます。



## 1人分(2個)の栄養価 (タレ小さじ1含む)

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カル シウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
計算値	161	12.6	9.2	6.2	54	1.0	1.8	0.7

医療栄養学専攻（大学院）食品機能学講座  
修士2年 管理栄養士 大平はる香

ごぼうの食物繊維で“腸活”！

今回は秋が旬の「ごぼう」を紹介します。

ごぼうは、食物繊維が大変豊富に含まれています。

食物繊維は水に溶けやすいもの（水溶性）、溶けにくいもの（不溶性）の2つに分けられます。水溶性は生活習慣病の予防など、不溶性はお腹の働きを整えるなどの効果が期待できます。野菜の多くはどちらか一方を多く含むものが多いですが、ごぼうは水溶性と不溶性の両方をバランス良く含んでいます。

ごぼうで寒い日も元気に乗り切りましょう！

# 黒豆の大福もち

今月のテーマ：黒豆とビタミンB<sub>1</sub>



## 材 料

黒豆(煮豆)	1/2パック(60g)
切り餅	2個
水	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
片栗粉	適量(打粉用)



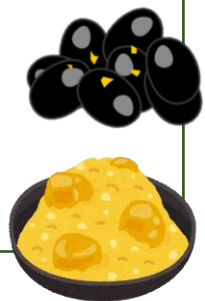
## 作り方

①	【餡作り】 黒豆(煮豆)をフォークなどで潰し、4個に丸める。 (フードプロセッサーで細かくしてもOK)
②	【生地作り】 耐熱容器に切り餅、水、砂糖を入れ、ラップを軽くかけ、電子レンジで加熱する。 (様子を見ながら、500Wで1分30秒程度)
③	②をよく混ぜ、4等分にする。(熱いので注意！)
④	③に片栗粉を付けながら広げ、①の餡を包み、大福の形にして完成！



## ポイント

- ・材料は直径4～5センチの大福4個分です。
- ・今回は市販の黒豆(煮豆)を使用しました。
- ・黒豆の餡は水分が多いと成形しづらいので、様子を見て煮汁を調節してください。
- ・黒豆を栗きんとんに変えても美味しいです。



## 1個分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
計算値	111	3.2	1.6	20.0	14	0.7	1.2	0.3

意外な働き！？おせちの黒豆！

お正月はおせち料理で黒豆を食べる機会がありますが、黒豆の意外な働きをご存知ですか？黒豆には、体内で糖質をエネルギーに変える際の潤滑油として働くビタミン B1 が豊富に含まれます。これが不足すると、糖質がエネルギーへ変換されず、疲労物質が蓄積して疲れやすくなったりします。お餅や白米などの主食にはビタミン B1 が少ないので、他の食品から補う必要があります。お正月は黒豆からビタミン B1 を摂って 1 年を健康的にスタートしましょう！

考案者

医療栄養学専攻（大学院）食品機能学講座 2 年（管理栄養士）大山恵里奈

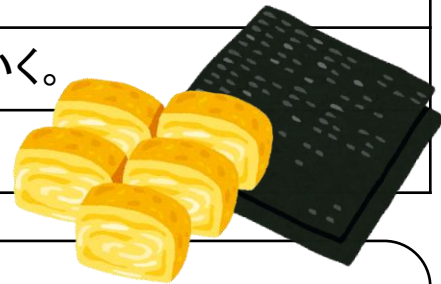
# 中華風卵焼き



材料 (1本分)	
卵	2個
乾燥わけぎ	1g
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ2
焼き海苔(全形)	1枚
とろけるチーズ	2枚

## 作り方

- ① 卵を溶き、乾燥わけぎを加え混ぜる。
- ② フライパンにごま油をしき、②を半量流し入れ、広げる。
- ③ すぐに焼き海苔、チーズを乗せ、その上から、残りの卵液を流し入れ、広げる。
- ④ 卵が固まりきる前に、箸やヘラを使い、巻いていく。
- ⑤ 一口大に切ったら完成！



## ポイント

- ・今回は24cmのフライパンで作りました。1本分は2人分くらいです。
- ・卵はほぼすべての栄養素を含みますが、食物繊維とビタミンCが含まれていません。海苔はその2つの栄養素を含むため、卵と合わせて食べることで、満遍なく必要な栄養素が摂れます。

## 1本分の栄養価

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	388	24.5	29.9	3.1	299	2.6	1.1	2.7

海苔は栄養満点！

海苔（全形）は「1日2枚で医者要らず」と言われており、カルシウムや鉄などのミネラル類、ビタミン A・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>・C・葉酸などのビタミン類、食物繊維等の栄養成分がバランス良く含まれています。そのため、日頃不足しがちなビタミンやミネラルや食物繊維を手軽に補給できます。

さらに、悪玉コレステロールを減らしたり、肥満の原因である中性脂肪を減らす効果があると言われている多価不飽和脂肪酸 EPA が海苔には豊富に含まれています。

大学院1年 管理栄養士 大平はる香



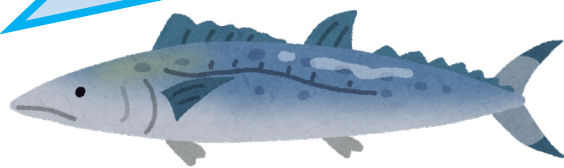
# 鯖の包み焼き

今月のテーマ：春を告げる魚「鯖」



## 材料(2人分)

鯖(切り身)	.....	2切れ
生しいたけ	.....	4個
有塩バター	.....	10g
こしょう	.....	少々



## 作り方

- ① 鯖の両面に薄く塩を振りかける(分量外)。
- ② しいたけの石づきを切り落とし、5mm程度の幅に切る。
- ③ クッキングシートに①、②、バターをのせ、こしょうを振りかけて包み込む。
- ④ ③を中火で熱したフライパンで様子を見ながら10~15分程度焼いて完成。

## ポイント

- ・包み焼きにすることで、ふっくら仕上がります。
- ・フライパンもほとんど汚れないので洗い物楽チン!
- ・鯖の下にスライスした玉ねぎを敷いてから焼いても美味しいです。



## 今回の付け合わせ：キャベツの玉ねぎドレッシング和え(中華風)

食べやすい大きさに切ったキャベツを茹で、酢、みりん、醤油、ごま油、みじん切りの玉ねぎを混ぜたものにかけて和えるだけ!

## 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
計算値	182	16.6	11.9	0.9	11	0.7	0.6	0.3

## 春を告げる魚「鱈」

サワラは「鱈」と書きますが、これは鱈が春に産卵のために沿岸へ寄るため人目に付きやすいことに由来します。鱈はマグロに似て、脂ののったコクのあるうまみ成分を含み、健康に欠かせないDHAも含まれます。DHAは必須脂肪酸で、動脈効果を予防したり、脳に直接働きかけて神経の機能を高め、記憶力を向上させる働きがあると言われていています。また、カリウム、ビタミン B<sub>2</sub>、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンDが豊富に含まれています。