

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

春キャベツと筍のペペロンチーノ



今月のテーマ：軽くていいの?!春キャベツ



材 料（2人分）

パスタ	2束
キャベツ	4枚
筍(たけのこ)	¼本
ベーコン	4枚
塩	小さじ半分
唐辛子	少々
ニンニク	1かけ
オリーブ油	大さじ1



作 り 方

- ① 春キャベツとタケノコを好きな大きさに切る。ニンニクを包丁を横にして潰し、刻んでおく。
- ② パスタを茹でる。茹でてる間に具を炒めます。
- ③ オリーブ油をフライパンにいれ、ニンニクを入れて香りをだす。(焦げやすいので弱火で!)
- ④ 香りがでたらきゃべつの固い芯の部分、タケノコ、きゃべつの葉の順で炒めていく。塩で味付けする。
- ⑤ 少し硬めにパスタが茹であがったら、具を炒めているフライパンにパスタを加え全体が混ざったら完成!



キャベツは、もともとケルト人が栽培していた野生種のケールで、葉が発達して結球するようになったものが、現在の姿の丸い形のキャベツになっています。

キャベツにはビタミンUが多く含まれています。ビタミンUには胃粘膜保護作用があります。キャベツに似た胃腸薬もありますよね?



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)	ビタミンC (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
計算値	526	16.7	12.3	83.8	30.7	2.5	6.3	4.1



『軽くていいの!!春キャベツ』

長かった冬も終わりが見えてきて、もうすぐ春がやってきますね。春野菜もスーパーで見かけるようになってきたのではないのでしょうか。春キャベツは、葉の巻き方がゆるく、甘みが強いのが特長です。選び方は、春キャベツは軽く、葉が鮮やかなグリーンのものがオススメです。キャベツは大きめの葉 2 枚で1日の必要量の半分のビタミン C を摂ることができる食材です。外側の葉と芯の近くの葉に多くビタミン C が含まれているので、残さず使い切りましょう。

新茶香るもちもちパン

今月のテーマ:お茶で楽々食物繊維



材料(5個分)									
A	強力粉	65g	B	強力粉	65g	中身	求肥	白玉粉	30g
	白玉粉	30g		塩	小さじ1/3			砂糖	20g
	砂糖	大さじ2		バター	10g			水	40cc
	ドライイースト	小さじ2						片栗粉	10g
	煎茶(浸出液)	100~110cc					甘納豆		25g
	茶殻	6g							

作り方	
①	AとBを別々に混ぜ、ダマがなくなったら合わせて混ぜる。向こう側が透けて見えるくらいにしっかり混ぜる。
②	一次発酵(30℃ 40分)
③	一次発酵の間、求肥を作る。白玉粉、砂糖、水を加え、ゴムベラで混ぜ合わせ、レンジで1分加熱。これを2回繰り返す、冷蔵庫で冷やす。
④	一次発酵後、具を生地に入れる。その後サランラップと濡れぶきんを被せ二次発酵(30℃ 20分)
⑤	焼く(180℃ 11分)

ポイント

Aの生地とB生地を別々に混ぜることで、失敗なくパンを膨らませることができます。
お茶は濃い目に淹れた方がお茶の味がしっかり出ます。
中身を入れ替えてみても面白いですね♪

一個分の栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	食塩 相当量(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
計算値	305	7	9	47	5	0.4	38	2

緑が芽吹き新茶の美味しい季節になりました。新茶は立春から数えて八十八夜(現在の5月1日)に摘まれたものを飲むと長生きすると言われていています。お茶は旨み成分であるテアニンや抗酸化作用を持つカテキンが有名ですが、実は食物繊維も豊富に含んでおり、便秘改善を促すことから生活習慣病予防に効果的です。

お茶の食物繊維は飲むだけではなく食べることで摂取量が増えるので、できるだけお茶殻も捨てずに食べることもおすすめします。

考案者

医療栄養学専攻(大学院)1年

小林亮介

6月



さっぱり! 茗荷の混ぜご飯



火を使わずに簡単に作れるよ! 殺菌効果のある茗荷、酢を使っているのでお弁当にもピッタリ。



材料(1人分)	
ご飯	1杯分
茗荷	1つ(15g)
大葉	2枚
白すりごま	小さじ1/2
* 酢	小さじ1
* 砂糖	小さじ1/2
* 塩	ひとつまみ

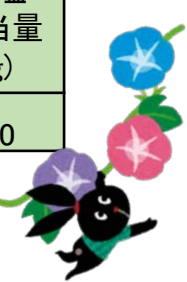
作り方	
①	* の調味料を合わせて電子レンジで500W20秒加熱する。
②	茗荷、大葉を千切りにしておく。切った茗荷は水にさらし、アクを抜く。
③	温かいご飯を用意し①で加熱した* 調味料、茗荷、大葉、白すりごまを加え軽く混ぜ合わせる。

茗荷を食べるとバカになる?

古くからの言い伝えには、たくさんの茗荷を食べるとバカになると言われていましたが、これは心配する必要のないようです。釈迦の弟子の一人「周梨槃特(スリバンドク)」は自分の名前も忘れてしまうほど物忘れが激しく自分の名前を書いて首から下げていたそうです。彼の死後、彼の墓には見慣れない草が生えていたそうです。「彼は自分の名前を荷って苦労してきた」ということで、「名」を「荷う」とから、この草に茗荷と名付けられたことが名前の由来となっています。

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)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	251	4.1	2.0	52.4	110	0.5	1.2	1.0



「食すのは日本だけ?!」

蒸し暑い日が続くこの季節、薬味として活躍する茗荷(みょうが)ですが食材として使われているのは日本だけだと言われています。中国では漢方薬として使われています。茗荷には血圧降下作用、むくみ解消に作用するカリウムが豊富に含まれています。また、茗荷特有の香り成分は、 α -ピネンという精油成分で食欲増進作用があります。食欲が低下しやすいこの季節にピッタリなメニューをご紹介します！

考案者

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 野村佳歩



エゴマとサバ缶の炊き込みご飯



材料（1人分）	
米	2合
水	2合分
サバの缶詰 (水煮)	1缶 (190g)
しょう油	大さじ1
エゴマの種子	5g

作り方	
①	分量の米を研ぎ、水を入れる
②	サバの缶詰の汁気を切り、身をほぐす
③	①に②としょう油、エゴマの種子を入れ、よく混ぜる
④	炊飯器で炊く

ポイント

- ・水を入れてから具材を入れましょう
→水の量が少ないとご飯がぱさぱさになります
- ・材料を入れたら炊飯器のスイッチを押すだけで簡単にできます
- ・よく噛んで食べましょう
→よく噛むことでエゴマの種子の中に含まれる油が出てきます

1人分(150g)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)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)
計算値	350	14.1	6.0	56.4	0.7	1.0	188	1.1

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座

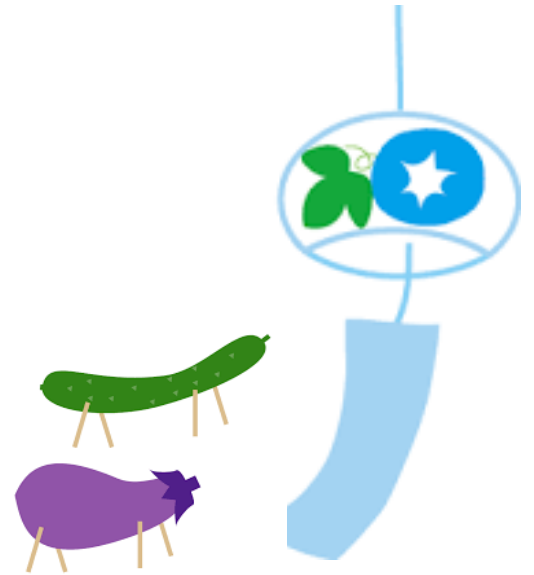
修士1年 管理栄養士 小久保 啓

「DHA とよく噛んで脳を活性化」

エゴマはシソ科の植物で、初夏から夏にかけて葉が茂ります。そして、その種子には α -リノレン酸が豊富に含まれています。この α -リノレン酸は体内でDHAに変換されます。DHA はサバなどの青魚に多く含まれ、脳を活性化する多価不飽和脂肪酸です。エゴマの種子はよく噛むことで中に含まれる油が出てきます。また、よく噛むことは脳細胞の再生・修復を促進します。

ひんやり涼しいバジルのゼリーサラダ

今月のテーマ バジルで抗酸化！UVに負けないお肌に



材料(一人分)

トマト	150g
きゅうり	40g
バジル	10g
フレンチドレッシング	15ml
ゼラチン	2.5g
水	70ml

ポイント

ドレッシングはゼラチンと一緒に熱湯でしっかり混ぜてから容器に流し込みましょう。
全部食べると一日に必要な野菜の量(350g)の2/3が摂取できます。
暑い夏をゼリーサラダで乗り切りましょう♪

作り方(一人分)

①	トマトをさいの目切り。きゅうり、バジルを千切りにする。
②	容器に入れる。
③	熱湯にゼラチンを溶かし、ドレッシングと混ぜる。
④	容器に③を流し込み、粗熱をとったあと冷蔵庫で冷やす。

栄養量(一人分)

重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	食塩 相当量(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
217.5	106	3.9	6.5	9.5	2.3	0.5	46	0.6

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士一年 小林亮介

『バジルで抗酸化！UVに負けないお肌に』

短い梅雨が明け、『太陽の夏』がやってきました。

日差しの強い夏にはバジルに含まれるビタミンEやβ-カロテンの抗酸化作用が効いてきます。紫外線(UV)等によって体内で生じる活性酸素はお肌のシミやシワの原因になると言われています。抗酸化物質は活性酸素を除去してくれる働きがあるのでUVによるお肌へのダメージを軽減することができます。トマトに多く含まれるリコピンも同様の作用が期待されるので、トマトと合わせて食べるとさらにいいですね。



ほっくり、さつまいもケーキ

材料(16切)	
薄力粉	100g
卵	2個
砂糖	60g
バター (マーガリンでも可)	45g
さつまいも	半分
りんご	半分
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
シナモン	適量



作り方	
	〈準備〉 バターをレンジで溶かす。薄力粉ベーキングパウダー、シナモンをふるっておく。卵はといておく。
①	さつまいもとりんごを一口大に切って水にさらす。(5分間)
②	卵と溶かしたバター、砂糖を混ぜあわせる。
③	②にふるった薄力粉とベーキングパウダー、シナモンを加える。
④	だいたい混ざったら、りんごとさつまいもを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
⑤	クッキングシートを敷いた天板に生地を流し込む。
⑥	200℃の予熱したオーブンで25分焼く。

さつまいもは、寒さに弱いので、冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで常温で保存しましょう。保存は約2週間くらいが目安。ほどよい水気と乾燥に注意しましょう。



1切の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
計算値	100	1.7	4.3	13.4	54	0.2	0.6	0

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 野村佳歩



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 野村佳歩

「食物繊維だけじゃない!さつまいもの魅力」

さつまいもを切ったとき切り口から白いミルク状のものが滲み出たことはありませんか？それは、“ヤラピン”と呼ばれる樹脂配糖体です。この成分は、便秘薬に特有の成分です。食品ではさつまいものみに含まれている特徴的な成分です。また、さつまいもはビタミンCを多く含んでいます。調理時に損失しやすい成分ですが、他の野菜よりも芋類は損失が少ないです。今回は、さつまいもをたっぷり摂れるお菓子のレシピをご紹介します！



かぼちゃときのこのホットサラダ



材料（2人分）	
えのき	1/2株
しいたけ	4枚
かぼちゃ	60g
オリーブオイル	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
塩、こしょう	少々

作り方	
①	えのきは根元を落とし、食べやすい大きさに切る
②	しいたけは軸を取り、食べやすい大きさに切る
③	かぼちゃは5mm程度の厚さに切る
④	フライパンにオリーブオイルをひき中火で熱し、かぼちゃを炒める。
⑤	かぼちゃに熱が通ったら、①②を加えて炒め、マヨネーズ、塩、こしょうで味を整える。



ポイント

- ・「炒める」という調理法は栄養素の溶出が少ないです
- ・しいたけを厚めに切ると満足感がアップ
- ・かぼちゃに火が通ると、色が濃くなります



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)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
計算値	85	1.9	5.5	9.4	2.9	277	0.5	0.1

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座

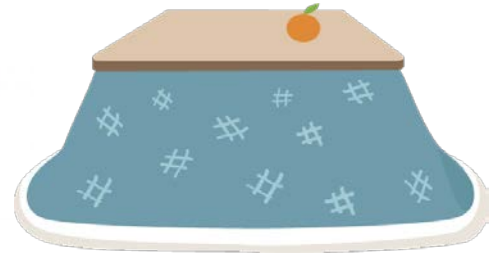
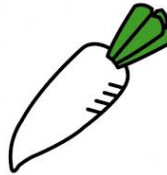
修士1年 管理栄養士 小久保 啓

「うま味で満足、食欲の秋」

うま味は基本の五味(甘味、塩味、酸味、苦味、うま味)のうちの一つです。うま味成分には食品を美味しく感じさせる効果があります。そのため、うま味成分を活用することで食事の満足感が得られ、食事の量を無理なく減らすことができます。また、減塩にも効果的です。秋が旬のしいたけ、えのき、かぼちゃにはうま味成分が豊富に含まれています。意外かもしれませんが、かぼちゃは甘味成分の他にグルタミン酸などのうま味成分も多いのです。

ぶり大根の炊き込みご飯

今月のテーマ わさびと大根の辛味は同じ？！



材料(4人分)

米	2合
大根	1/3本
ぶり(サバの缶詰でも可)	400g
醤油	大さじ2杯
酒	大さじ1杯
だしの素	小さじ1杯
水	1合分

ポイント

大根とぶりから水分がたくさん出るので水は通常ご飯を炊くときの半分で充分です。お好みで大葉などを加えると彩りが増していいですね。

作り方(4人分)

①	大根を洗い千切りにします。
②	ぶりの切り身を焼き、身をほぐします
③	炊飯器に①、②に加え、醤油、酒、だしの素を加えて米と炊きます。

栄養量(1人分)

重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カルシウム	鉄
g	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg
239	545	27	19	61	1.3	1.2	23	2.5

テーマ 「わさびと大根の辛味は同じ?!」

大根は一年を通して栽培されていますが、冬の寒さによって大根の甘さが凝縮されるので今の時期が一番大根を美味しくいただくことができます。

ところで大根の辛味成分はわさびと同じということをご存知でしょうか？

「アリルイソチオシアナート」と呼ばれ、抗菌作用を持つとされています。

この辛味成分は、酵素であるミロシナーゼによって生成されますが、ミロシナーゼは大根やわさびを擦ることで反応し、辛味成分を生成します。

そのため大根やわさびは擦らないと辛くならないのです。

「勝ち栗」の栗きんとんのスイートポテト



材料(2,3個分)	
栗きんとん	200g
バター	10g
牛乳	10g
卵黄	1/3個
卵黄(つや出し用)	上記の残り

作り方	
①	オーブンを200℃に予熱しておく
②	栗きんとんにバターを加え、混ぜる
③	牛乳と卵黄を加え、混ぜる
④	③を適量手に取り、形を整える
⑤	つや出し用の卵黄を塗る
⑥	予熱しておいたオーブンで約30分焼く



ポイント

- ・ 栗はフォークなどでお好みの大きさにしましょう。
- ・ 牛乳は栗きんとんの柔らかさに応じて足しましょう。
- ・ 栗きんとんは黄金の財宝を意味し、豊かな一年を祝う料理。
栗は「勝ち栗」と呼ばれる縁起物で、
「勝ち栗」とは栗を乾燥させ、臼で搗ち(かち)、殻と渋皮を除いたもの。
- ・ 今回栗きんとんには坂戸市の名物「すいおう」の芋を使用しました。
「すいおう」の芋もおいしく食べられます。



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)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量(g)
計算値	159	1.6	4.7	26.9	1.0	171	0.7	0.2

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 小久保 啓

「意外と知らない？栗きんとんの意味」

皆様お元気で新年をお迎えのことと存じます。今年もよろしくお願いいたします。お正月といえばおせち料理ですが、その一つ一つの意味は知っていますか？例えば栗きんとんは黄金の財宝を意味し、豊かな一年を祝う料理だと言われています。また、栗は「勝ち栗」と呼ばれる縁起物です。この「勝ち栗」とは、栗を乾燥させ、臼で搗ち(かち)、殻と渋皮を除いたものです。今回は余りがちなおせちをリメイクし、最後まで美味しく食べられるレシピをご紹介します！

3月 みかん香るさっぱり唐揚げ



材料(2人分)	
鶏もも肉	120g
* 醤油	20ml
* 酒	20ml
片栗粉	50g
油	適量
オレンジソース	
みかん	大きめ 2個
顆粒チキンスープの素	小さじ 1
●片栗粉	小さじ 1
●水	大さじ1



作り方	
	<p>〈準備〉 鶏もも肉を一口大に切り、* 醤油、酒に漬ける。●片栗粉と水を合わせておく。</p>
①	みかんの皮を剥き、鍋に入れる。マッシャーで潰しながら中火にかけ、顆粒チキンスープの素を加える。煮たったら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
②	漬けておいた鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
③	180度の油で5分間揚げる。火が通ったことを確認後、キッチンペーパーに引き上げる。
④	揚げた唐揚げとオレンジソースを合わせる。

美味しいみかんの選び方
 ・皮が薄く実にしっかり張り付いているものがオススメです。
 ・表面は滑らかでヘタの切り口が小さいものが良いでしょう。



一人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	270	11.4	14.6	21.3	370	0.6	0.4	2



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 野村佳歩

「みかんの魅力」

少しずつ春の気配を感じられるようになってきましたね。こたつのお供のみかん、そろそろ食べ飽きてしまったと感じる人も多いのではないでしょうか？みかんの色素成分には、骨の健康に役立つβ-クリプトキサンチンが含まれています。また、白い筋の部分には、毛細血管の血流を改善するヘスペリジンが多く含まれます。みかんには、ビタミンC以外にも魅力がたくさんあります。今月はみかんを料理に活用したレシピをご紹介します。