

# 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

# 4月 簡単！炊飯器でスパニッシュオムレツ



街中에서도見かけることが多くなったイースターというイベント。特にイースターエッグという卵を用いて行う飾りつけやエッグハントは日本の新たなイベントとして定着しつつあります。今月は卵を大量に使った一品を紹介します！「でもコレステロールが、、」大丈夫です！卵は1日1個なんて今は昔の話なんです！詳しくはコラムへ！

材料（8人分）	
人参	100g(1/3本)
玉ねぎ	100g
ショルダーベーコン	50g
そう菜(煮豆)味の菊一	100g
プロセスチーズ	50g
鶏卵	10個
牛乳	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/2
胡椒	2g
コンソメ顆粒	5g
チャービル	お好み

作り方	
①	人参、玉ねぎ、ベーコン、チーズは適度な大きさに切っておきます。 ※人参と玉ねぎは500Wの電子レンジで2分温めます。
②	炊飯釜に卵10個を割り、溶きます。 牛乳、オリーブオイル、塩、胡椒、コンソメを加え混ぜます。
③	さらに全ての具材を混ぜます。
④	白米モードで通常炊きします。
⑤	粗熱を取り、お皿をかぶせてひっくり返します。盛り付けてお好みでケチャップやチャービルをトッピングして完成です。

## 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)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	327	22.3	22.1	7.8	500	3.4	3.0	1.3



「見直そう！コレステロールの常識」

卵は1日1個までにしないとコレステロール値が上がると聞いたことはありませんか？コレステロールには食事由来と体内合成の2種類があります。食事由来から摂取されるコレステロールは20～30%、体内で合成されるのは70～80%になります。コレステロールは多く摂取すると合成が減少し、逆に少ないと合成が増加します。つまり食事によるコレステロール摂取量が、そのまま血中総コレステロール値に反映されるのではないのです。



## アナゴの洋風彩り丼



今月はもうすぐ旬なアナゴを使った一品をご紹介します。アナゴといえばウナギと似た味、食感ですが栄養面から見ると全く違うのです。今回はその最大の違いについてコラムで紹介しています。コスト面ではウナギの三分の一の値段なのでボリューム多めにしたい方にもってこいです。

材料（2人分）	
ご飯	400g
アナゴの蒲焼き	100g
ほうれん草	80g
鶏卵	1個
甘えび	40g
パプリカ	30g
ホワイトしめじ	30g
胡椒	0.1g
塩ダレ	10g

作り方	
①	いり卵を作る。 卵を割りよくときます。熱していないフライパンに卵を入れ弱火で熱しながら菜箸で混ぜながら火を通す。
②	ほうれん草は熱湯で2分塩茹でします。
③	えび、パプリカ、しめじも軽く茹で火を通します。胡椒と塩ダレで味付けします。
④	アナゴの蒲焼はレンジで500w30秒温めます。
⑤	どんぶりにご飯を盛ります。 最後にいり卵、ほうれん草、甘えび、しめじ、パプリカ、アナゴの順に盛り付けて完成です。

### 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)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	509	22.6	8.3	82.1	720	2.4	2.5	1.4



「ウナギよりアレが良かった!?アナゴの栄養！」

初夏に旬を迎えるアナゴと土用の丑の日に食べられるウナギ。形も食感も似ていて、中には味も似ているという人もいます。しかし栄養面では全く違うのです。一番の違いは脂質の量。アナゴの脂質量はウナギの約2分の1で、脂肪が気になる人やダイエットしたい方に向いているのです。また、アナゴはウナギより鉄分も多く含んでいます。もちろんコラーゲンも含まれているので健康志向な方には必見です。

# 6月 鶏皮とレモンのコラーゲン春雨スープ



紫外線の強い時期お肌の手入れにはコラーゲンがもってこいですね。今月は鶏皮を使ったコラーゲン豊富なレシピをご紹介します！アクセントにレモンの皮を添えるだけでも違った美味しさが楽しめます。どんよりとしがちな梅雨の時期にさっぱりとしたスープはいかがでしょう？

材料（2人分）	
鶏皮	100g
玉ねぎ	80g
人参	50g
赤パプリカ	40g
黄パプリカ	40g
緑豆春雨(乾燥)	20g
水	400ml
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2
白炒りごま	適量
こしょう	適量
小ねぎ	適量
レモンの皮	適量

作り方	
①	玉ねぎ、人参、パプリカは4cmの短冊切りにします。 鶏皮は1口大に切り、お湯(無記載)で5分茹で脂を落とします。
②	鍋にお湯を沸かし、春雨を入れて、中火で3分煮ます。 ①の具材と鶏がらスープの素、しょうゆを入れて一煮立ちさせます。
③	ごま油とこしょうで味を整えます。
④	お椀によそって、白炒りごま、小ねぎ、レモンの皮を乗せて完成です。

## 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)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	373	4.9	17.3	18.7	270	0.9	2.7	2.0



「正しく摂ろう！コラーゲン摂取のススメ！」

コラーゲンは摂取すると肌、関節、骨などに作用し老化防止に繋がると考えられています。しかし、今回使用している鶏皮にはコラーゲンは豊富なのですが脂質も多いのです。鶏皮の脂質は茹でる事により約4割カットでき、脂質の摂り過ぎを防ぐ事ができます。また、今回使用しているレモンやパプリカに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの働きを助ける機能があります。これからの紫外線対策や老化防止にぜひお試しください。

# 7月 シーフードと鶏肉のカルトッチョ



材料（2人分）	
鶏もも肉	100g
エビ	4尾
ロールイカ	60g
あさり	8個
しめじ	60g
ズッキーニ	60g
ミニトマト	40g
2mmレモンスライス	2枚
有塩バター	20g
白ワイン	大さじ2
こいくち醤油	小さじ1
コショウ	適量
オリーブオイル	適量
クッキングペーパー 30x40cm	2枚

作り方	
①	鶏肉は4cm大に切ります。 あさは3%の塩水に2時間ほどつけ2~3回こすり洗いをします。 鶏肉、あさり、エビの水気を取ります。
②	イカを1口大に切ります。ズッキーニは輪切りにします。トマトは半分に切ります。レモンは半月切りにします。
③	クッキングシートに鶏肉が中心に来るように置きます。周りをトマト、ズッキーニ、イカ、あさり、えび、レモン順に具材をのせます。
④	バター、白ワイン、醤油、コショウ、オリーブオイルをかけます。
⑤	隙間が開かないようにクッキングシートを包み200℃のオーブンで20分焼きます。
⑥	クッキングシートを開き、お好みでオリーブオイルとパセリ(記載外)をかけ、完成です。

今回はオーブンを使って火を通してありますが、フライパンでの調理も可能です。また、火の通りが心配な方や味付けをしっかりしたい方は包む前に一度フライパンで調理するのがオススメです！

## 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)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	379	28.7	23.8	8.1	740	3.4	2.3	2.0



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 小田桐康紘

「郷土料理をアレンジ！イタリアの時短レシピ」

今月は海の日になんでシーフードを使った一品をご紹介します。イタリアには家庭料理の定番として「カルトッチョ」という料理があります。これはイタリア語で「紙包み」の事を言います。最近ではアルミホイルなどで包んでも同じ呼び名として親しまれています。一般的に白身魚がメインな料理ですが今回は鶏肉とシーフードを使う事で季節を感じられるレシピに仕上げました。イタリア家庭の簡単時短料理を試してみたいはいかがでしょうか？



# 鶏軟骨とチーズの冷製茶碗蒸し



## 作り方

- ① 軟骨は軽くみじん切りにして1cmほどの団子にします。形を整え沸騰したお湯で1分ゆでます。
- ② 枝豆は豆を出しておく。かにかまは好みの大きさにほぐしておく。椎茸は1mmの厚さにスライスしておく。小葱は小口切りにしておきましょう。
- ③ ボウルを2つ準備し、1つには卵を割り入れ卵白の塊がないようにしっかりととく。もう1つにはだし汁と細かくしたチーズを入れ、卵液と合わせる。一度ざるごしをすると仕上がりが良いです。
- ④ 蒸し器のお湯をしっかりと沸かしておき、その間に器に具材を盛りつけます。盛りつけたら卵液を入れます。
- ⑤ お湯が沸騰した蒸し器に器を移して蒸し始めます。セットしたら最初の2分ほどは強火で蒸気が出ていることが確認できたら弱火で20分ほど蒸します。
- ⑥ 茶碗蒸しの器を少し傾けて汁が透明で澄んでいれば蒸しあがりです。時間は器によって異なり20分は目安なので固まらないときは火加減を強くして追加で加熱してください。

## 材料（2人分）

鶏卵 Lサイズ	1個(60ml)
だし汁	180ml
やげん軟骨	50g
枝豆	20g
かにかま	10g
チーズ	10g
椎茸	10g
小葱	2g
糸唐辛子	適量
ごま	適量

今回は蒸し器を使って火を通していますが、フライパンでの調理も可能です。フライパンに厚手の布を敷き布の上に茶碗蒸しの器を置きます。火加減は出来上がりを見て調節を行ってください。

## 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	98	10.1	5.2	2.5	230	0.9	1.0	0.7

「夏バテに勝つためのたんぱく質」

夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。夏の食事は冷たいそうめんやうどんだけで終わりなんてことになりがちではありませんか？こうした食事だけでは糖質が中心となりたんぱく質が不足してしまいます。たんぱく質は不足すると疲れやすくなったりスタミナ切れを起こします。今月はたんぱく質に注目して、冷たくて夏に合う茶碗蒸しをご紹介します。コラーゲンも豊富ですので女性には特にオススメです！



# ナスとトマトのチーズ重ね蒸し



## 材料（1人分）

ナス	120g
トマト	100g
豚バラ肉	100g
チーズ	30g
小葱	適量
たれ	
ポン酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
すりおろし生姜	小さじ1/2

## ○料理のポイント

豚バラ肉以外の部位でも、代用できますので、お好みの部位で作ってください。ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類により、加熱具合に誤差が生じます。様子を確認しながら完全に火が通るまで、必要に応じて時間を調整しながら加熱してください。

## 作り方

- ① ナスとトマトは5mm程度の輪切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② 耐熱皿に①を並べチーズをのせます。ラップをかけた後、600Wのレンジで5分加熱します。
- ③ たれの材料を混ぜておきます。
- ④ ②に③をかけてお好みで小葱をかけた後完成です。

## 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)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	636	23.8	51.5	15.9	780	1.4	3.7	1.9



「ナスのポリフェノール「ナスニン」の働き」

なすにはナスニンというポリフェノールが含まれているのを知っていますか？

ポリフェノールには活性酸素や過酸化脂質の生成を抑制する働きがあり、老化

やガンの抑制が期待できます。ナスニンにはコレステロール値を下げる働きも

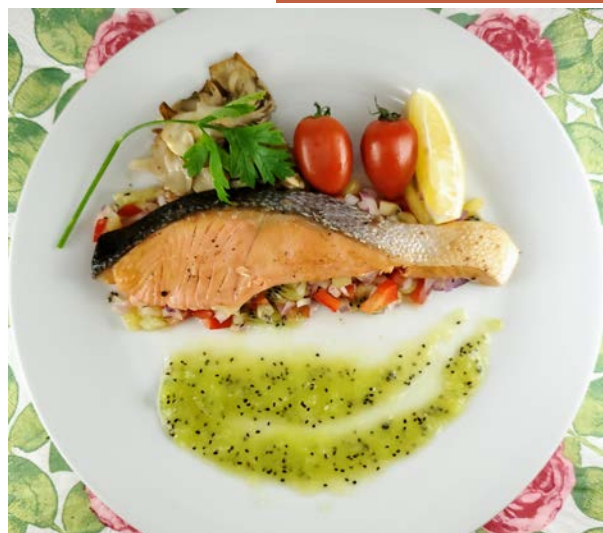
あり、様々な野菜の中でも、なすの効果がトップクラスであったとの報告があ

ります。今月は、なすをたっぷり摂れる夏野菜のレシピをご紹介します！ レ

ンジのみの調理なので暑い日にも簡単でオススメです！



# キウイフルーツと食べる鮭のソテー



## 作り方

- ① 鮭は塩、胡椒を振って5分おく。  
レモンは1/8のくし切りにする。余りは絞り果汁としてソースに加える。
- ② ソースを作る。  
皮をむいたキウイ1/2をおろし器でおろす。  
残りのキウイ1/2、紫タマネギ、パプリカを5ミリの角切りにする。おろしたキウイと角切りのキウイは別々にしておく。
- ③ ②で角切りにした具材のみをボールに入れオリーブオイルとレモン果汁を加えかき混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ中火で①を両面焼く。  
舞茸も同時に焼く。
- ⑤ 鮭に酒をかけ1分間蒸し焼きにする。
- ⑥ 盛り付け。  
お皿に③をしき、その上に⑤を乗せます。おろしたキウイをかけます。あとはお好みで盛り付けたら完成です。

## 材料（1人分）

鮭	1切れ
塩	0.6g
胡椒	適宜
料理酒	大さじ1
付け合わせ	
ミニトマト	2個(20g)
舞茸	30g
イタリアンパセリ	適宜
レモン	1/2
ソース	
キウイフルーツ	1個
紫タマネギ	10g
赤パプリカ	10g
オリーブオイル	大さじ1

## 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	469	20.3	30.0	28.9	890	1.0	4.6	0.7



「お腹の調子を整えるキウイフルーツの栄養」

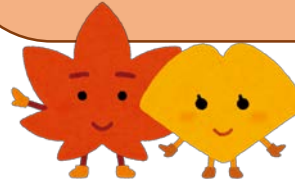
キウイフルーツには不溶性食物繊維が豊富に含まれていることを知っていますか？第六の栄養素とも言われる食物繊維には水溶性と不溶性の二種類があり不溶性食物繊維には整腸作用があることが知られています。またキウイフルーツにはアクチニジンというたんぱく質分解酵素が含まれています。お肉を調理前に漬け込んだり、一緒に摂取することで消化を助けてくれるので便秘の予防にも！切って焼いて乗せるだけなので手軽にオシャレな料理を楽しみたいときにオススメです！

11月 時短！ にんにく風味 鮎の甘露煮



いつもの甘露煮もにんにくを入れるとガラッと雰囲気を変えることができますよ。

今回は鮎を使用しましたが、他のお魚でも美味しく食べることができます。  
臭みが強い魚は一度湯通ししてください。



材料(4匹)	
鮎	4匹
* 水	100 ml
* 醤油	50 ml
* 酒	30 ml
* ミリン	50 ml
* 砂糖	大さじ3
* にんにく	1かけ

作り方	
①	鮎を水でよく洗いぬめりを取ります。
②	鍋に*を入れ、混ぜ合わせたら鮎を並べて入れる。
③	15分間加圧する。冷めたら蓋を開ける。
④	お好みで こってりとした甘露煮がお好みなら、落し蓋をして煮汁を煮詰める。

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)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	175	19.4	2.4	15.8	428	1.1	0	2.1





「意外と知られていない 鮎の生活史」

鮎は、スイカのような豊かな香りがすることから香魚（こうぎょ）と言われます。また、鮎の寿命が一年であることから年魚（ねんぎょ）とも呼ばれます。秋に、孵化した幼魚は海に降り、動物プランクトンを食べて冬を過ごします。体長7センチ程度になると、川を上がり始め水苔の藍藻や珪藻を食べて大きくなります。天然の鮎には、抗疲労効果を有するアンセリンという成分が多く含まれています。寒暖差が大きいこの季節、鮎を食べて元気になりませんか。



Xmas Menu

# SPICY CHICKEN スパイシーチキン

2019年 12月号



材料(2人分)	
手羽元	4本
酒	大さじ1
醤油	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
タバスコ	お好みの量
にんにくすりおろし	小さじ1
生姜すりおろし	小さじ1
ブラックペッパー	少々

作り方	
①	フォークで手羽元に穴をあける。
②	ポリ袋に材料を全て入れて揉み込む。
③	冷蔵庫で数時間～1日寝かせ、調味液を染み込ませる。
④	油を引いたフライパンで火が通るまで焼く。 表面にしっかりと焼き色をつける。

一人分の栄養量	
エネルギー	274 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	15.4 g
炭水化物	7.7 g
鉄	0.7 mg
食物繊維	0.1 g
食塩相当量	0.6g
コラーゲン	2g (手羽元 2本)

## Point



- ・②の状態でも冷凍保存が可能です。(約1ヶ月)  
冷凍した手羽元を加熱する際は、調味液ごとフライパンに入れ蓋をして弱火でゆっくり火を通してください。焦げそうな場合は、水を大さじ2-4加え焼いてください。
- ・④220度に予熱したオーブンで20分焼いてもOKです。



城西大学大学院 薬科学専攻 食品機能学講座

博士後期課程 2 年 管理栄養士 野村佳歩

「体の痛みの原因はファシアだった？」

ファシアとは筋肉をとりまく筋膜だけでなく、私たちのカラダの臓器や骨、血管などを包むコラーゲンで構成される膜のことをさします。長時間のスマートフォンの使用や TV の視聴などで長時間体を動かさないことでファシアが固まり肩こりや、ぽっこりお腹の原因となります。しなやかなファシアを保つためには日々のストレッチとファシアを作るコラーゲンを積極的に摂取することが大切です。コラーゲンをたっぷり含むスパイシーチキンをご紹介します。



# リンゴたっぷりタルトタタン風ケーキ



1切分の栄養量	
エネルギー	231 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	7.3 g
炭水化物	40.8 g
鉄	0.3 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	0.2 g

材料(8切分)		
	リンゴ	3個
	レモン汁	大さじ1
	砂糖	70 g
	バター	大さじ1
A	小麦粉	100 g
A	ベーキングパウダー	5 g
B	バター又はマーガリン	50 g
B	卵	1個
B	砂糖	40 g
B	牛乳	大さじ3

作り方	
①	18 cm の円形型にクッキングシートを敷いておく。
②	リンゴを6等分のくし切りにし、レモン汁を加えあえる。
③	フライパンに砂糖70 gと水大さじ1を入れ火にかける。 フライパンを揺すりながら砂糖が濃いきつね色になるまで火にかける。バターとリンゴを加え絡めながら中火で汁気が少なくなるまで約10分煮る。
④	クッキングシートを敷いた円形型にリンゴの丸い方を下にして並べる。
⑤	厚手のポリ袋にAの材料を全て入れ、振り混ぜる。Bを加え混ぜる。
⑥	袋の角を切り取り、リンゴの上にBを流し入れ170度のオーブンで35分焼く。

## リンゴの選び方のポイント

- つるが太く、ピンと立っている
- 皮に張りつつやがある
- 香りが良く、持ったときに見た目より重く感じる
- 指ではじいたとき、澄んだ音がする



「加熱で変化?!リンゴの秘密」

リンゴに含まれる水溶性食物繊維の“ペクチン”は、腸内細菌のえさとなり乳酸菌などの善玉菌が生息しやすい環境に整える働きがあります。生のリンゴはペクチンを多く含みますが、加熱することで分子が小さくなり、水に溶けやすくなり利用しやすい状態になります。また、リンゴに含まれるリンゴポリフェノールを 12 週間摂取すると、内臓脂肪の低減効果があることも報告されています。リンゴを美味しくたっぷりと摂ることが出来るリンゴのおやつレシピをご紹介します。



# 簡単和風餅グラタン

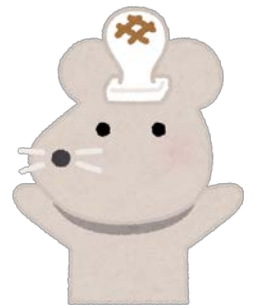


材料(一人分)	
切り餅	2個
豆乳	150 ml
味噌	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ウインナー	2本
チーズ	30g
刻み海苔	適量

## 作り方

①	餅を深さのある皿に入れ1分半～2分柔らかくなるまでレンジで加熱する。ウインナーは半分に切る。
②	ボールに豆乳、味噌、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。600wのレンジで1分加熱しよく混ぜる。とろみが付かなかった場合、再度600wで30秒再加熱する。
③	②を①にかける。ウインナー、とろけるチーズをのせて、トースターで焦げ目が付くまで焼く。
④	刻み海苔をお好みの量をかける。

餅の保存方法として、水餅が有名ですが、餅を密閉できる保存容器に、直接餅に触れないようにお弁当のおかず用のカップにわさびを入れ、フタをしめて冷蔵庫に入れる保存方法もあります。わさびの殺菌効果で1週間程度は保存することができます。少量の切り餅の保存におすすめです。



## 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)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
計算値	559	21.1	22.8	67.6	409	2.6	1.6	2.3



「お雑煮の起源」

2枚重ねになっている鏡餅ですが、餅を重ねることは「歳を重ねる」という意味を持ちます。その餅を食べることにより、ひとつ歳を重ね、前年に働いて磨り減った生命力を充足させます。雑煮は、大晦日の夜に歳神に供えた餅や、野菜、魚介類などを、ひとつの鍋で煮込んで、元旦に祭りの参加者全員で食べたことが始まりです。『庖丁聞書』の記録によると雑煮という言葉は室町時代から使われていたそうです。今月は餅のアレンジレシピをご紹介します。

## もちり簡単ベーグル



はちみつとクリームチーズの組み合わせがおすすめです。



材料（4個）	
水	120ml
砂糖	15g
ドライイースト	3g
強力粉	200g
塩	3g
バター	10g

### 作り方

①	ボールに水を入れ600wで40秒加熱する。(40度に温める)
②	①に砂糖とドライイーストを入れフォークでよく混ぜる。 ドライイーストの溶け残りが無いようにする。
③	②に強力粉を入れフォークで混ぜる。ひとつにまとまったら、台の上で10分間よく捏ねる。途中でバターを加えて練り込む。
④	4等分に分け丸くまとめる。ラップをかけて15分休ませる。
⑤	手で生地を一度押し潰し、再度丸く形成する。生地の真ん中に指で穴を開ける。
⑥	天板にクッキングシートを敷き、⑤のせてラップをふんわりとかけ、30℃で20～30分ほど発酵させる。※生地が1.5倍～2倍の大きさになるのが目安です。
⑦	鍋にお湯を沸かし(分量外)、砂糖(大さじ1)を加える。生地の両面を1分間ずつ茹でる。
⑧	生地のお湯をよく切って天板に敷いたクッキングシートに並べ、200℃のオーブンで12-15分焼く。

### 1個の栄養量

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	197	6.4	3.4	37.8	166	1.6	5.6	0.8



「パンはなぜモチモチ？」

パンのモチモチとした食感は、グルテンを形成することにより生まれます。グルテンは小麦粉に含まれる 2 種類のタンパク質が絡まり形成された網目状のタンパク質です。塩はグルテンの形成を助けることから、パン作りには塩の添加が不可欠です。パン作りにはタンパク質を多く含む強力粉が使用され、サクッとしたクッキー等のお菓子作りにはタンパク質含量が少ない薄力粉が用いられます。今回はパンの中でも簡単なベーグルの作り方をご紹介します。