

# 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

火を使わないで作る活力アップ! スパイスカレー



材料 (2皿分)	
ひき肉	160g
玉ねぎ	1個
*水	180ml
*カレールー	2かけ
*ウコン(粉末)	大さじ1弱
*生姜	2かけ
はちみつ	大さじ1/2

作り方	
①	耐熱容器にひき肉、皮を剥いた玉ねぎを入れる。ふんわりとラップをかけ600Wで6分加熱する。
②	玉ねぎが柔らかくなったら、ゴムベラ等で玉ねぎとひき肉を一口大の大きさに崩す。たまねぎの根の部分を取り出す。
③	②に*の材料を加えふんわりとラップをかけ600Wで3分加熱する。
④	レンジから取り出し、よくかき混ぜる。
⑤	ラップをせずに、600Wで3分とろみがつくまで加熱する。
⑥	はちみつを加えよく混ぜる。

- ・必ず電子レンジに対応している容器を使用してください。
- ・電子レンジでの加熱時間は目安ですので、食材の様子を見て調整してください。
- ・加熱後は容器が熱くなります。火傷には十分注意してください。
- ・生姜とターメリックはドーシャを整える作用があります。

一皿分の栄養量 (ごはん130gで計算しています。)

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	630	20.9	24.4	78.5	631	3.3	6.7	2.3

にぎわいサロン 4 月号コラム

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

「アーユルヴェーダで活力アップ」

アーユルヴェーダとは生命科学を意味しており、五千年の歴史を持つインド・スリランカ発祥の伝統医療です。私たちの体は、ヴァータ(風)、ピッタ(火)、カパ(水)の3つの体質(ドーシャ)に分類されます。冷えや乾燥、ストレスなどにより調子優れないと感じるときは、ドーシャのバランスが乱れているかもしれません。ドーシャのバランスは食事から整えることができます。アーユルヴェーダを意識したスパイスカレーで体の不調を改善してみませんか。

## 簡単！キノコとホタテのバター醤油のソテー



材料 (2人分)	
シイタケ	3個
エリンギ	1本 (大きいもの)
ホタテ	4つ (大きいもの)
バター	大さじ1杯
しょうゆ	小さじ1杯
小麦粉	小さじ1杯
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

- ① シイタケは半分に切り、エリンギは適当な大きさに割く。ホタテには小麦粉を振るっておく。
- ② 加熱する前のフライパンにバターを半分を入れ、中火でホタテを焼く。ホタテに薄く焦げ目が付いたら、一旦取り出す。
- ③ フライパンに残りのバター、シイタケ、エリンギを入れて、きのこ全体にバターが絡まったらホタテを加える。
- ④ ③にしょうゆを回しかけ、塩、こしょうで味を整えて、完成。

### ポイント

- ・エリンギは、手で割くことで表面に凹凸が出来て味が染み込みやすくなります。
- ・加熱前のフライパンにバターを入れ、中火で加熱することで、バターを焦がしません。



### 1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	203.5	28.5	6.8	7.1	800	4.6	2.1	2.1

「キノコで免疫アップ！」

$\beta$  グルカンという物質を知っていますか？  $\beta$  グルカンとはキノコに多く含まれる食物繊維の一種であり、身体を守る働きをする物質の生成を促したり、免疫機能を担う細胞をサポートする働きがあります。摂取することで免疫機能を活性化し、身体を外敵から守る能力を高めてくれるとされています。

また、アレルギーの改善・予防効果もあるとされているので、花粉症などの既にもアレルギー症状があつて悩んでいる方にもおすすめです。

6月

彩り！野菜ごろごろラタトゥイユ！



作り方

- ① 野菜はさいの目切りにする。  
ベーコンは1cm幅で切る。
- ② 1つのフライパンに、オリーブオイルを大さじ1をひき、ナスとズッキーニを炒める。（いい色がつくまで）炒め終わったら、火を止め一旦置いておく。（油がもし多いなど感じたら、拭き取っておく。）
- ③ 別のフライパンにオリーブオイル大さじ1をひき、にんにくを炒める。（この時、シュワシュアとするまで中火にし、シュワってきたら弱火で炒める。）
- ④ ③に玉ネギを入れ炒める。（軽く色が付くまで）そのあとにパプリカとベーコンを炒める。
- ⑤ ある程度炒めたら、ナスとズッキーニを入れ炒める。
- ⑥ 全体がしなっとしてきたら、トマトソースを入れ強火にし、煮立ったら弱火にしてローリエを入れ煮込む。（野菜のフレッシュさを楽しみたい場合は、10分くらい。もっと柔らかくしたい場合は、20分。お好みで調整）
- ⑦ 塩胡椒で、味を整えて完成。

材料 (2人分)

ナス	100g
ズッキーニ	130g
玉ねぎ	90g
赤パプリカ	50g
黄パプリカ	50g
ベーコン(薄切り)	50g
にんにく	1片
トマトソース	200g
塩こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2
ローリエ	1枚

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)	ビタミンE (mg)	ビタミンC (mg)
計算値	220	8.9	11.2	22.7	1.8	4.9	1.2	4.9	110

「パプリカに抗酸化ビタミンが!？」

パプリカにはビタミンが豊富に含まれています。

なかでも、抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンC、ビタミンEが多く含まれています。抗酸化ビタミンは、美しいお肌づくりや健康な体づくりのために働き、細胞の老化や生活習慣病を防ぐと言われています。

今回は、パプリカと様々な野菜を使用し、簡単で栄養豊富なレシピを作成しました。そのまま食べても、パンにつけても美味しく食べることができます。ぜひお試しください。



## 楽チン！イワシの生姜煮

### ポイント

・煮詰める容器はイワシが全体的につかる程度のものがGood。  
お水の量を大きじ2~3杯程度足して調節しても大丈夫です。  
・ぷっくり張りのある体のイワシは脂がのっています。



### 材料 (2人分)

イワシ	4匹
しめじ	1/2株
ほうれん草	60g
大葉 (お好みで)	2枚
・煮汁	
醤油	大きじ2
砂糖	大きじ2
酒	大きじ2
みりん	大きじ1
しょうが (チューブ)	小さじ2
水	150cc

### 作り方

①	イワシは頭と内臓、尾を落とし、洗って水気をふき取っておく。
②	フライパンや浅い鍋に煮汁の材料をすべて入れ、ひと煮立ちさせる。
③	ある程度煮立ったらイワシを入れる。
④	キッチンペーパーなどで落としふたをして、時々煮汁をかけながら弱火で7~8分煮る。
⑤	付け合わせのほうれん草、しめじを入れ、2~3分火を通したら出来上がり。

1人当たりの栄養量 男性2.2g、女性1.9g以上で全ての年代で1日の摂取目安量達成!

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)	n-3系脂肪酸 (g)
計算値	370.0	31.9	14.2	21.1	814	4.3	1.8	3.1	3.2

「体の役に立つ“油”の成分」

油の中に含まれている脂肪酸には、いくつかの種類があります。その中でも青魚の油に多く含まれる n-3 系脂肪酸 (EPA,DHA など) は、体の中で作ることができない必須脂肪酸の一つです。血中の中性脂肪を少なくする、血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐ、などといった生活習慣病の予防に役立つ働きが分かってきています。

今回は旬なイワシを使って n-3 系脂肪酸をたくさん摂ることができるレシピの紹介です。

## 簡単！冷製オニオンスープ



材料（四人分）	
玉ねぎ	小 4 個
オリーブ油	大さじ1
バター	30g
水	800 ml
塩	小さじ1
コンソメ	1 個

### 作り方

①	玉ねぎを薄切りにする。
②	耐熱容器に玉ねぎを入れ、ふんわりトラップをかけて500wで5分加熱する。
③	鍋にオリーブ油、バター、加熱した玉ねぎを入れ玉ねぎがあめ色になるまで炒める。焦げ付きそうになったら水(分量外)を加える。
④	水を800 ml、コンソメを加え蓋をして10分に煮込む。
⑤	塩で味を整える。
⑥	粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

### ポイント！時短 あめ色玉ねぎの作り方

フライパンで炒めてあめ色玉ねぎを作るのは時間がかかりますよね。

電子レンジである程度玉ねぎを加熱してからフライパンで炒めると調理時間を短縮できます。少し多めに作り、製氷皿を使って冷凍保存する方法も一人分のスープが作りやすくなりオススメです。



### 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	141	1.7	13.5	11.2	233	0.5	2.3	2.5

「科学の視点で見る美味しいの作り方」

あめ色玉ねぎは香り豊かで美味しいですね。これは、玉ねぎに含まれるアミノ酸と糖が反応することで香気成分が生成されるためです。また、メラノイジンが作られることで玉ねぎはあめ色に色付きます。この反応をメイラード反応と言います。ケーキや焼魚の色や香りの形成もメイラード反応によるものです。バリンとブドウ糖の反応ではチョコレートの香りが作られるように、メイラード反応といってもアミノ酸や糖の違いにより多様な香気成分が生じます。

今月のテーマ しらすはカルシウムとコラーゲンの宝庫？！

9月

## たっぷりしらすと大葉の炊き込みご飯



### 材料（2人分）

米	1合
しらす	50g
大葉	3枚
白ごま (すりごまでも可)	小さじ1
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
酢	大さじ1/2
塩	ひとつまみ

### 作り方

①	米を洗い、30分浸水させておく。
②	浸水後、釜に米、しらす（40g）、酒、ごま油、塩を入れて炊く。
③	大葉を千切りにし、白ごまをすり鉢ですっておく。
④	炊きあがったら残りのしらす、大葉、白ごま、酢を加えて混ぜる。
⑤	お茶碗に盛り付けて完成です。

### ポイント

- おにぎりにして、お弁当としても活用できます。
- 酢を加えることによりさっぱりとした風味で食欲を増進させ、食品の抗菌作用、カルシウムの吸収促進などに働きます。

### 1人当たりの栄養

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	コラーゲン (mg)
	328	10.1	4.7	56.8	0.6	2.65	2.3	90	960

「しらすはカルシウムとコラーゲンの宝庫?!」

しらすは頭から尻尾まで、骨ごと食べられる魚であり、カルシウムやコラーゲンが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯を作るための成分として重要な栄養素で、摂取することにより骨や歯の成長や骨粗鬆症などの疾病予防に役立ちます。

コラーゲンは美肌効果や高血圧予防など様々な効果が期待でき、健康的な生活を送るためには欠かせません。

今回は、しらすをたっぷり使った炊き込みご飯のレシピを作りました。

10月

# カブ入り！鶏団子スープ！



材料 (2人分)		
鶏団子	鶏ひき肉	150g
	葉ネギ	5g
	生姜	一片
A	卵黄	1個
	料理酒	大さじ1
	味噌	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
スープ	カブ	1個(約150g)
	水	500cc
	コンソメ	1個
	しょう油	小さじ1/2
	食塩	少々
飾り付け	カブの葉	少々

## ポイント：

- ・加熱しすぎに注意！
- ・カブの葉も全部切って一緒に煮るのもOK！
- ・1個のカブを簡単に摂取できる！

## 作り方

下準備	葉ネギはみじん切りにし、生姜はすりおろし、鶏ひき肉に葉ネギ・生姜・Aを加えてよく混ぜます。カブはすりおろしておきます。
①	鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、沸騰してきたら下準備したひき肉を一口大に丸めて加えます。 すりおろしたカブもくわえて、出てきたアクを適量とりながら鶏団子に火が通るまで5分間弱火で煮ます。
②	しょう油を加え、塩で味を整え、お皿に盛り付けカブの葉をかけたら完成です。

## 1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	218	15.9	12.8	7.2	1.6	1.4	1.8

「カブにはアミラーゼが含まれている!？」

カブの根には、消化酵素のアミラーゼが豊富に含まれていることを知っていますか？  
アミラーゼは食物中のでんぶんの消化を助けるため、胸やけや胃もたれの不快感の緩和、食欲不振を改善する効果が期待できます。また、カブにはイソチオシアネートも含まれているので、がん予防効果にも期待されています。今回はすりおろしたカブをスープに利用し簡単に食べられるようにしてみました。寒くなってくる季節でもありますので、温まりたいときなどオススメです！

# 捨てるものにも福がある？



## みかんの皮ジャムカナッペ



カナッペは、パンやクラッカーに野菜・チーズなどをのせたサクッと食べられる軽食です。

みかんの風味が口いっぱい広がるクリームチーズで、ちょっとしたパーティータイムはいかがでしょう？

みかんの皮ジャム	
みかんの皮 (5個分)	100g
砂糖	50g (大さじ5, 1/2)
水	50ml

材料 (4人分)	
みかんの皮ジャム	30g
クリームチーズ	80g
クラッカー	16枚
ミントの葉	お好みで

作り方	
①	みかんの皮はヘタを取り、沸騰したお湯（分量以外）で2～3分茹でる。
②	お湯から取り出して粗熱を取り、みじん切りにする。
③	鍋にみかんの皮と砂糖、水を入れ、弱火で水気がなくなるまで煮たらジャムの完成。
④	ボウルで冷やしたジャムとクリームチーズを混ぜて、クラッカーの上に乗せる。
⑤	最後にお好みでミントの葉を乗せて完成。

### 1人当たりの栄養素※

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	ヘスペリジン (mg)
計算値	190	1.8	10.4	19.9	42	0.2	1.1	0.5	310

※みかんの皮の栄養素はヘスペリジンのみ記載

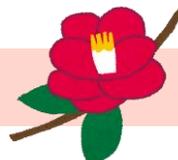
「捨てるものにも福がある？」

そろそろ冬を代表する果物、みかんの季節がやってきます。みかんの果実にはビタミンC、カロテノイドなど、体の健康を助ける働きを持つ栄養素があることが知られていますが、みかんの「皮」にも機能性成分が含まれていることを知っていますか？

みかんの皮に多く含まれるヘスペリジンには、中性脂肪の低下やストレス改善、冷え性の改善が期待されています。普段捨ててしまう皮の部分をうまく活用したレシピをぜひ試してください。



## 腸元気! 塩麴の胡麻油鍋



材料 (2人分)	
スープ	
* 水	300 ml
* 塩麴	大さじ2
* 鶏がらスープの素	小さじ2
ごま油	大さじ2
具材	
白菜	1/8株
大根	1/4本
小松菜	4 束
えのき	半株
ねぎ	1 本
豚肉	200g

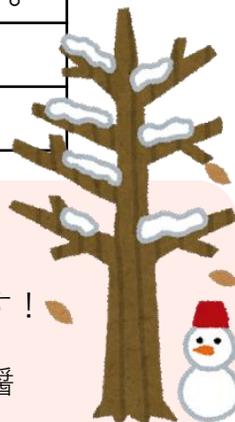


### ごま油の嬉しい効果

潤滑油の役割を果たし腸の蠕動運動を促すことで便の通りを改善します。  
\*ただし、油ですからエネルギーが高いので、**とり過ぎには注意**です。



作り方	
①	鍋にごま油を入れて肉をさっと炒め、一度取り出しておく。
②	①の鍋に*を入れて一煮立ちさせる。
③	野菜を入れ火が通ったら、肉を入れて一煮立ちさせる。



ひと工夫でもっと美味しく♪

そのままでも美味しくいただくことができますが、生卵ベースのピリ辛つけだれにつけると一気に韓国風の鍋に味変することができます!

写真のつけだれは次の通り

→ 生卵・刻みネギ・ニンニクスライス(チューブでも可)・醤油・豆板醤

### 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	388	11.3	30.3	17.6	1092	3.8	5.6	1.5



「塩麴で腸活(腸内フローラを整える)」

塩麴は米麴菌と塩で作られる調味料です。麴菌は、発酵の過程でビタミン類を生成し、糖質を効率的にエネルギーへと変換することを助け、肌の健康維持に役立ちます。最近の研究では、腸内の善玉菌であるビフィズス菌を著しく増加させる効果があることも明らかになっています。人間の免疫細胞の約7割は腸に存在することから腸内環境を整えることは免疫力アップに繋がります。今回は、塩麴を使った腸を元気にする鍋スープのレシピをご紹介します。

# 大変身!

## なますと蒸し鶏の生春巻き



### 作り方

- ① 鶏胸肉をお皿に乗せ、ラップをかけて電子レンジ500Wで1分30秒、裏返して500Wで1分30秒加熱する。(中に火が通っていない場合、様子を見ながら追加加熱する。)
- ② (A)のなますとごまドレッシングをボウルに入れ、和える。
- ③ (B)のマヨネーズ、濃口しょうゆを小皿に出して混ぜ合わせておく。
- ④ 電子レンジで加熱し終えた蒸し鶏は、手で一口大の大きさにさく。レタスは水でサッと洗い、水気を取って手で一口大の大きさにちぎる。
- ⑤ 生春巻きの皮を水でふやかしておく。
- ⑥ ふやかした生春巻きの皮に(A)、レタス、蒸し鶏をのせて巻いていく。
- ⑦ ⑥を一口サイズに切って、お皿に盛り付けて完成。

### 材料 (2人分)

鶏胸肉	100g
(A)なます	60g
(A)ごまドレッシング	15g
(B)マヨネーズ	10g
(B)こいくち醤油	5g
レタス	60g
生春巻きの皮	4枚

### ポイント

- ・なますをごまドレッシングと和えることで、お酢の酸味を和らげることが出来ます。
- ・小さい子でも美味しく食べられるように、マヨネーズと醤油で付けダレを作りました。大人の方は好みでわさびを足すと、さっぱりいただけます。

### 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	157	12.8	3.0	22.2	338.6	0.9	1.3	0.8

にぎわいサロン 2021年 1月号

「酸っぱくない！平和を願う紅白なます」

皆さんはおせちの一品、大根と人参を使用した酢の物「紅白なます」のいわれをご存じでしょうか？色合いがお祝いの水引に似ている事から、めでたいものとして平和を願う縁起物とされています。大根に含まれるビタミンCは美肌効果や老化防止効果、人参に含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持に、お酢は腸内環境を整える作用があります。今回は酸っぱいものが苦手という方でも、美味しく食べられるレシピを考えました。

今月のテーマ：カカオポリフェノールとは！？

2月

初めての手作りチョコレートは5分♪  
～作ろうお手軽チョコレート！～

## 材料（10個分）

バター	30g
マシュマロ	60g
チョコレート (ミルクチョコレート)	70g (板チョコ約1枚半)
ココアパウダー (純ココア)	適量

## 作り方

準備	チョコレートを刻んでおき、オーブンシートを平のお皿に敷き準備します。
①	鍋にバターとマシュマロを入れて中火で溶かします。
②	①を火からおろし、刻んだチョコレートを入れ混ぜます。 (すぐに固まってしまう、混ぜにくい場合は、弱火でも良い。)
③	溶けたら、スプーンですくい、オーブンシートの上に乗せ形を整えます。
④	粗熱が取れたら、冷蔵庫で1時間程度冷やす。冷やした後、盛り付けをし、ココアパウダーを茶こしに入れ、真上からふりかけ完成です！

## ポイント:

- 火から下ろしてから、チョコレートを加えると風味が失われない！
- スプーンの大きさと、大きさの変化をつけることが可能。
- 型に流して作っても良い！
- 丸い形、四角の形にしてもいろんな形で楽しむことができます！
- 初めての菓子作りには、時間もかからず最適！しかし、簡単に作れるため、作りすぎには注意♪
- マシュマロにはゼラチンが含まれているため、構成成分であるコラーゲンも同時に摂取することができます。



## 1個当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	83	1.0	5.3	7.8	0.2	0.5	0.1

「カカオポリフェノールとは!？」

皆さんは、チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」をご存知でしょうか。カカオポリフェノールとは、カカオ豆に含まれるポリフェノール類の総称で、チョコレートの渋み成分であり美味しさの1つです。ポリフェノールは抗酸化力が強く、老化や様々な疾病の要因ともなる体内の活性酵素を除去する働きがあります。ただチョコレートは脂質が多く、エネルギーも高いため、取りすぎには注意していきましょう。

やわらかお肉はキウイで作る！

キウイに漬けて簡単やわらか！手羽元焼き



キウイの酵素パワーでお肉がやわらかく仕上がります！  
余ったキウイのタレは煮詰めてつけダレにしてもOK！  
お肉の味付けはカレー粉やブラックペッパーなどもよく合います。



材料 (2人分)

鶏肉手羽元	6本
キウイ	3個
醤油	大さじ1
お酒	大さじ1
調理油	小さじ2

作り方

①	キウイは皮をむき、みじん切りにする。
②	ジップロックやボウルなどの容器にキウイ、醤油、お酒を入れて混ぜ合わせる。
③	手羽元をいれて全体に馴染ませ、 <b>20分～30分程度</b> 漬け込ませる。
④	フライパンに油を敷き、温まったら手羽元を中火で皮目から焼く。
⑤	皮目に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で全体に火が通るまで蒸し焼きにする(5～7分)。お皿に盛り付けて完成です。

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム※ (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	359	20.2	21.1	17.6	600	1.1	3.0	1.8

※1日当たりのカリウム摂取の目標量  
成人男性3,000mg以上 女性2,600mg以上

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 久保正徳

「やわらかお肉はキウイで作る！」 食べようとしたキウイがすっぱい時は、お肉と一緒に漬け込むのがおすすめです。キウイに含まれる「プロテアーゼ」の働きでお肉をやわらかくし、コラーゲンもヒトに吸収されやすい形に分解されます。さらに体内でコラーゲンの合成を助けるビタミンCや、体内の塩分を排泄するカリウムも豊富なので、キウイを煮詰めてタレにし、お肉にかけて食べるのもおすすめです。柔らかく仕上がりに、ほのかに酸味を感じる一品をぜひお試しください。