

施設基準等

- 地域災害拠点病院
- エイズ治療拠点病院
- 地域周産期医療センター
- 地域医療支援病院
- 災害派遣医療チーム
- 紹介受診重点医療機関
- 第2種感染症指定医療機関
- 地域医療教育センター
- 臨床研修病院 基幹型
- 地域がん診療病院
- 地域医療人材拠点病院



国立病院機構信州上田医療センターの理念

私たちは目指します

1. 互いに信頼し尊重しあえる関係
2. 安全で質の高い医療
3. 情報を共有して納得のできる医療
4. 地域と連携して安心できる医療
5. 医療の将来を見据えた健全な経営

信州上田医療センターの基本方針

1. 患者さんの権利と要望を尊重し、充分な説明・情報提供を行い、患者さんが納得できる医療を行います。
2. 患者さんには誠実に対応し、互いに信頼・協力しあえる関係を作ります。
3. 職員は常に研鑽し、安全な医療・質の高い医療を、平等に提供します。
4. 地域で必要とされる医療、および当院が担当する政策医療の診療・研究・教育に最善を尽くし、情報発信を行います。
5. 地域の急性期医療を担う中核病院地域医療支援病院として地域医療期間・自治体との連携を強化し、地域住民の健康推進・地域医療の充実に努めます。
6. 医師の臨床研修、看護師養成、地域の各種医療従事者の研修を行い、医療水準の向上と医療従事者の養成に努めます。
7. 医療環境の変化に対応できる健全な経営を目指します。

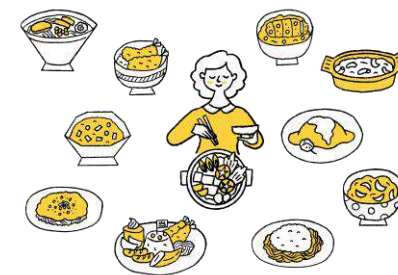
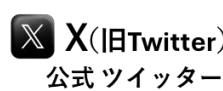
患者さんの権利

1. 一人の人間として、その人格・価値観などを尊重される権利があります。
2. 良質かつ適切な医療を平等に受ける権利があります。
3. 病気・検査・治療・見直しなどについて、納得できるまで十分な説明を受ける権利があります。また、自分の診療記録の開示を求める権利があります。
4. 十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で選択する権利があります。そのために担当医以外の医師の意見（セカンドオピニオン）を求める権利があります。
5. 医療の過程で医療者が知り得た個人情報を守られ、入院中も可能な限り私的な生活が乱されない権利があります。
6. こどもにおいては、「生きる権利」「育の権利」「守られる権利」「参加する権利」があります。



独立行政法人国立病院機構 信州上田医療センター

〒386-8610 長野県上田市緑が丘1丁目27番21号
Tel : 0268-22-1890 (代表) Fax : 0268-22-1893
ホームページ <https://shinshuueda.hosp.go.jp/>



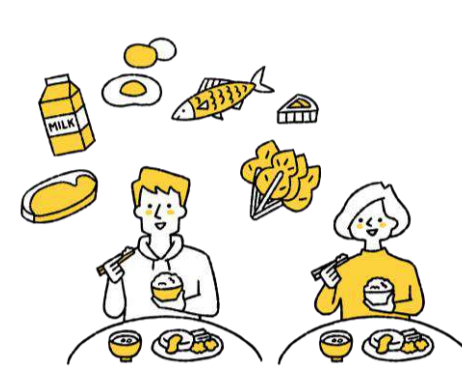
～食は、心を癒し体調を回復させる大切なもの～
Hospital Meals



Recipe Contest
COOKING



令和7年度 信州上田医療センター主催
病院食レシピコンテスト



応募

レシピ集



51



当院で初の試みとなった「信州上田医療センター・病院食レシピコンテスト」。

テーマは『おいしい&栄養バランス◎ ～市民初！！美味しい健康レシピ～』。なんと今回は、合計51作品のご応募をいただきました！たくさんの皆さまにご参加いただき、心より感謝申し上げます。

応募者は10代～40代までと幅広く、特に地元の中学生・高校生・大学生など、若い世代（10～20代）が全体の約半数を占めました。長野県上田市・長野県坂城町・長野県青木村・長野県千曲市・長野県長野市・長野県飯綱町・長野県茅野市・東京都足立区・茨城県小美玉市・千葉県松戸市・愛知県日進市・京都府京都市からのご応募でした。

6月13日（金）コンテスト開催をホームページで発表、6月18日（水）メディア各社へプレスリリースを配信・当院公式snsで開催告知、6月20日（金）応募開始（6月28日の応募開始を1週間前倒し）、8月18日（月）に応募を締め切り、8月20日（水）当院公式snsで応募状況をお知らせしました。1次審査（書類審査）は8月末に行い、9月4日（木）に2次審査（職員試食審査）、9月9日（火）当院公式snsで2次試食審査8レシピ写真と応募者・料理テーマを発表。2次試食審査時のコメントは、当院公式snsで受賞8レシピ発表の際、一部ご紹介しております。3次審査は10月4日（土）病院祭で一般投票を行い、207人の方に投票いただきました。10月17日（金）最優秀賞（1点）・優秀賞（2点）・病院食採用賞（複数）を決定し、10月21日に当院公式snsで受賞者・入賞者の8名のレシピを発表、同時に、その皆様にご連絡をいたしました。

それぞれのレシピには「おいしさの追求」「地元食材への愛着」そして「家族や地域の健康を守りたい」という想いが込められており、どれも心温まる素晴らしい作品ばかりでした。

料理ジャンルは和食・洋食がほぼ同数で、中華料理も健闘。食材では鶏肉を使ったメニューが最も多く、長野県北部で「年取り魚」として親しまれる鮭や、トマト・大葉など夏の季節感を取り入れた爽やかなレシピも目立ちました。また、「減塩」「高たんぱく」「嚥下や咀嚼への配慮」など、健康志向や高齢化社会を意識した工夫も多く、皆さんの“食と健康”への関心の高さが伝わる内容でした。惜しくも入賞を逃れた作品の中にも、創意工夫にあふれた力作が多数あり、1次審査員である管理栄養士一同、大いに悩みながら審査を行いました。

今回ご応募いただいた全レシピを「令和7年度 信州上田医療センター主催 病院食レシピコンテスト 応募51レシピ集」として編集しました。お手元にとっていただき、日々の食生活に活かしていただければ、レシピコンテストの目的である「市民と病院のつながりを深め、地域における健康意識の向上を図ります」「家庭でも作れる健康的なレシピを市民の皆さんから募集し、そのアイデアを広め、地域の健康増進を図ります」により近づくと思っております。

いくつかのレシピは今後、当院の病院給食として提供を予定しています。そして来年は第2回の開催を予定しています。今回ご参加くださった方も、惜しくも応募できなかった方も、ぜひ次回もご参加ください。皆さまの“おいしく健康なアイデア”をお待ちしています。今後とも信州上田医療センターをよろしく願いいたします。

信州上田医療センター 病院祭レシピコンテストプロジェクトチーム 一同

—— 令和7年度【応募要項】 ——

①対象

個人または2名以内のグループで応募可（親子や友人同士なども歓迎）

②募集テーマ

【おいしい&栄養バランス◎ ～市民発！！おいしい健康レシピ～】

③募集・応募要項および方法

右のQRコードから応募フォームを開き、以下の項目の内容を入力してください。

【募集要項】

- ・氏名・ハンドルネーム（氏名の公表を希望しない場合） ・チーム名（任意）
- ・レシピ名 ・材料および使用重量（一人分） ・調理方法 ・工夫した点・アピールポイント
- ・写真1枚(JPEGおよびPNG形式) ・連絡先（電話、住所、メールアドレス）

【応募できるレシピの条件】

- ▶主菜（献立のメイン）となる料理であること。
- ※肉類、魚介類、卵、豆腐（大豆）を使用した料理に限ります。
- ▶各食材の使用重量は以下を参考にしてください。
- ・肉類：60g～80g(唐揚げ用の鶏肉であれば2～3個分)
- ・魚介類：60g～80g(切り身であれば概ね1切れ)
- ・卵：60g～80g(卵1～1.5個分)
- ・豆腐（大豆（ゆで））：60g～100g(厚揚げ・豆腐の場合)、40g～60g(大豆（ゆで）の場合)
- ※複数の食材を組み合わせる場合は、各食材の量を調整してください(例:豚ひき肉20g+大豆（ゆで）40gなど)。
- ▶主食、副菜（野菜料理）と組み合わせたときに、栄養バランスが良くなることが望ましい。
- ▶価格は一品250円～300円程度であることが望ましい。
- ▶応募者オリジナルレシピであること。※料理ジャンル（和・洋・中）、指定の食材の組み合わせの制限はありません。
- ▶美味しさ・見た目を高める工夫がされていることが望ましい。
- ▶健康的な食事として適切な工夫がされていることが望ましい（減塩、容易にかめる、少量高栄養 など）。
- ▶地場産の食材（長野県産）を使用していることが望ましい。

【問い合わせ、質疑の方法】

- ▶問合せ・質疑は、必ずe-mail（次のアドレスへ）をお願いします。○○○.○○○.○○@mail.hosp.go.jp

【注意事項】

- ▶応募作品について、SNSや病院ホームページへの掲載、病院食への採用、その他病院事業や当院での活動において、無償で自由に使用することに応募者は同意するものとします。
- ▶病院給食に採用された場合、当院の管理栄養士がレシピを適切な形に調整し使用すること、応募者は同意するものとします。
- ▶応募用紙に不備がある場合や、応募者に連絡が取れない場合は、選考の対象外となる場合があります。
- ▶応募にかかる諸費用（レシピの試作費用、通信費用、その他費用）は、応募者のご負担となります。
- ▶ハンドルネームに不適切な文字列が含まれている場合は、応募者に連絡のうえ修正をお願いすることがあります。また、修正がされない場合は選考の対象外とします。

④選考基準・方法

- 1次審査 [病院栄養士による書類審査]
- 2次審査 [病院栄養士および幹部職員による試食審査]
- 3次審査 [病院祭一般来場者による投票] ・二次審査までの得点に、一般来場者の投票数を加点

⑤表彰

最優秀賞（1点）：賞状＋副賞（QUOカード5000円＋令和7年度長野県産コシヒカリ10kg）
優秀賞（2点）：賞状＋副賞（QUOカード3000円＋令和7年度長野県産コシヒカリ5kg）
病院食採用賞（複数）：副賞（QUOカード1000円＋令和7年度長野県産コシヒカリ1kg）
※院内でメニュー採用＆紹介掲示 1次審査通過者全員に病院オリジナルグッズを進呈
【受賞結果の公表】 病院ホームページおよび公式SNSにて公開予定

⑥スケジュール

6月28日（土）：募集開始 ※いぎいき健康フェア開催に合わせ6月18日に変更する
8月18日（月）：応募締切 8月下旬：1次審査 9月中旬：2次審査
10月4日（土）病院祭当日：3次審査 10月中旬：結果発表 11月：賞状と賞品発送

ご挨拶（病院食レシピコンテスト経過と総評） 0 2

令和7年度 応募要項 0 3

I N D E X 0 4

応募レシピ全51紹介 0 6

油淋鰯（ユーリンアジー） 櫻井歩紀 長野県上田市

ささみと大葉の春巻き 山本悠月・前田早穂 長野県長野市

杏まみれのとりっぴしまめちゃん 大口緒音 長野県千曲市 0 7

無水カレー いんきや 長野県上田市

チリコンカン 宮澤佑月 長野県千曲市 0 8

むね肉と彩り夏野菜 北澤滯 長野県千曲市

野菜もりもりタコライス ぴろかアンドばな／元気もりもり 長野県上田市 0 9

さば缶と焼きじゃがのレモンバター和え 竹鼻友佳 長野県上田市

ささみのしそチーズ 鈴木琉惟 長野県青木村 1 0

ふわふわ豆腐ハンバーグ 箱山実里佳 長野県上田市

元気モリモリハンバーグ 沓掛叶愛 長野県上田市 1 1

ささみのゴロゴロ焼き～フルーツヨーグルト＆野菜添え～ 大日方里央菜・竹内咲喜 長野県坂城町

みんなで楽しく食べられる減塩トマトソースハンバーグ 西澤真帆那 長野県上田市 1 2

彩りスープとチキングラタン にじのくも／Lune 長野県千曲市

信州発・大豆の恵みスープカレー～異文化理解と長寿社会をつなぐ、食のバリアフリー～

酒井健志 長野県長野市 ... 1 3

ささみと青じそのパン粉焼き 塩崎晴花 長野県東御市 1 4

タコライス 牛島萌衣 長野県長野市

夏野菜のオープンオムレツ 篠原柚季 長野県上田市 1 5

トマトで食欲そそるきのこ鶏肉煮 片桐咲季・王理美／ミニオンズ 長野県上田市

さっぱり食べれる豆腐ハンバーグ さー 長野県上田市 1 6

アジフライのサルサソースがけ 内藤花琳／みかん 長野県長野市

鶏もも肉と薬味野菜のトマト甘酢 林実優 長野県長野市 1 7

信州スパイシーナゲット 横川華乃・三國莉奈 長野県飯綱町

鶏ササミのタルタル添え 朝比奈慧 長野県茅野市 1 8

肉とじゃがいもの味噌ダレチーズ焼き はりちゃん 長野県上田市

夏バテを乗り越えろ！夏野菜カレー まなみん 長野県上田市 1 9

鮭の甘酒煮part2～先輩の味を引き継いで～ 一中ガールズ 長野県上田市

薫る香によそふるベーコン豆腐炒め 酒井健志／園芸部 長野県長野市 2 0

食欲そそるたっぷり香味野菜の冷しゃぶ のぞみ 長野県上田市

しめ鯖と信州の紙包み焼き 中村美穂／ぺろし 茨城県小美玉市 2 1

信州きのこ＆合挽き肉のふんわり卵巻き蒸し～彩りあん仕立て～ 山口夏実 愛知県日進市 2 1

鮭と野菜の虹色ミルク煮～鮭の粕汁風～ 園芸部長／園芸部 長野県長野市 2 2

鶏むね覚醒スタミナ煮 によん 京都府京都市

鶏むね肉とブロッコリーのごま味噌炒め 竹鼻友佳 長野県上田市 2 3

鶏肉の小松菜蒸し 中村美結 長野県坂城町

鶏ささみのマヨチーズ焼き 齋藤空 長野県上田市 2 4

鶏のひき肉と豆腐のハンバーグ風しそ巻き 宮入智花 長野県上田市

鮭のホイル焼き まつい 長野県上田市 2 5

ピリッと爽やかなわさびのピーマンの肉詰め クロッキー／赤点回避 長野県上田市

心も体も元気に！ いと＆づる／心もりもり 長野県上田市 2 6

信州きのこのふわふわ豆腐ハンバーグ 山崎愛心 長野県坂城町

高野豆腐の生姜焼き 眞島愛里香 長野県上田市 2 7

鶏ムネのきんちゃく ゆる 東京都足立区

鶏胸肉のさっぱり南蛮漬け 網江美空／シマエナガ 長野県長野市 2 8

夏でもさっぱり 小林冬柚華 長野県千曲市

豆腐入り、つくねときのこのたっぷりあんかけ まい 長野県上田市 2 9

夏でもさっぱり冷しゃぶ もやし夫婦の料理担当 長野県上田市

信州牛乳入り六文シチューすいとん もも 長野県上田市 3 0

からだにやさしい高タンパク和ごはんセット 山本帆希 千葉県松戸市

とうふバーグ よっし・長野県上田市 3 1

さっぱり香る冷しゃぶ 石澤心結／四班四人 長野県長野市



今回ご応募いただいた全レシピを「令和7年度 信州上田医療センター主催 病院食レシピコンテスト 応募51レシピ集」として編集しました。お送りいただいた文章と写真を基に編集しておりますが、誤字・誤入力等は、修正しました。また、各写真は料理が分かりやすいように、明るさや色調を修正したものが 있습니다。ご了承ください。

信州上田医療センター 病院祭レシピコンテストプロジェクトチーム 一同

油淋鰻（ユーリンアジー）

櫻井歩紀・長野県上田市

コンセプト／減塩かつご飯もがつつり進む健康レシピ！
工夫点／実際に栄養計算を行い、食塩相当量を1.2gに抑えた。
また、にんにくやしょうがはチューブの商品で代用可能など
家庭でもつくりやすいような工夫をした。ピーマンやタマネギなど他の野菜を加え、南蛮漬けにしたりと他の料理に変換できる。タレの材料である酢をポン酢に変更してもおいしく食べられたことからタレは調理者が多少変えても問題ない。
長野県産のレタスを使用。他の長野県産の野菜を加えてもおいしく食べられる。タレがおいしすぎるので野菜が苦手な子どもでも食べやすいと感じる。鶏肉でも代用可能。

《調理方法》

- ①あじは食べやすい大きさに切り、塩を振って5分ほどおく。
- ②あじの水けをペーパータオルで拭き取り、片栗粉（小麦粉）をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火熱し、あじを両面焼く（5分）。
- ④レタスは細切りにする。
- ⑤長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにしてボウルに入れ、タレの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥皿にレタスを敷き、あじのをせ⑤のタレをかける。



《材料》

- ・まあじ 皮つき 生 80g
- ・食塩 0.2g
- ・じゃがいもでん粉（小麦粉でも可） 5g
- ・サラダ油 2gタレ
- ・こいくちしょうゆ 6g
- ・穀物酢 5g
- ・ごま油 2g
- ・砂糖 1g
- ・しょうが（チューブでも可） 2g
- ・にんにく（チューブでも可） 1g
- ・根深ねぎ 葉 軟白 5g
- ・付け合わせレタス 結球葉 生 30g

ささみと大葉の春巻き

山本 悠月 前田 早穂・長野県長野市

工夫点／召し上がる患者さんの年代層の幅広さに適応したところ。この春巻きは、チーズと大葉の風味が際立っている点が特徴的です。そのため、チーズが好きな若い世代と、大葉のようなさっぱりとした香味が好きな高齢の方の双方が、美味しく召し上がることが想定できます。また、満腹感が得られる揚げ物料理なので、患者さんの心身のエネルギーの充足に繋がるのではないかと考えました。

《調理方法》

- ①ささみの筋を取り、塩コショウ・料理酒を加え、ゆがく。
- ②①をほぐす。
- ③春巻きの皮にささみ、チーズ、大葉を巻く。
- ④180℃の油で、約5分揚げる。



《材料》

- ・鶏肉ささみ 80g
- ・塩コショウ 少々
- ・料理酒 5g
- ・春巻きの皮 40g
- ・水溶き片栗粉（春巻き作成時ののり用）
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・大葉 1.5g
- ・サラダ油 8g

杏まみれのとりっぴしまめちゃん

大口緒音・長野県千曲市

- 1／千曲市の特産品である杏ジャムをソースに使った。また、砂糖の代わりにジャムを使うことでお肉が柔らかく食べられる。
- 2／酢を使うことで減塩にも効果がある。
- 3／ズッキーニとしめじは長野県が生産量日本一であることから地産地消促進。ズッキーニを飾り切りにすることで見た目だけでなく火が通りやすく味も染み込みやすいため時短になる。

《調理方法》

- ①鶏胸肉を削ぎ切りにする。
- ②削ぎ切りした鶏胸肉を塩胡椒・酒で下味をつける。
- ③片栗粉をまぶし揚げ焼きにする。
- ④ソースを作る フライパンに杏ジャム・正油・酢を入れ煮詰める→最後にネギを入れる。
- ⑤ズッキーニを縞目切りにし、しめじと共に炒める。
- ⑥鶏胸肉と付け合わせのズッキーニ・しめじにソースをかけ盛り付ける。



《材料》

- ・鶏胸肉 70g
- ・塩胡椒 1g
- ・酒 3g
- ・片栗粉 5g
- ・油 5g
- ・ズッキーニ 30g
- ・しめじ 20g
- ・杏ジャム 3g
- ・正油 3g
- ・酢 3g
- ・ネギ 3g

第4位
入賞!

無水カレー

いんぎゃ・長野県上田市

非常に作るのが簡単なのに美味しい。野菜たっぷりで、塩分も塩胡椒をかける量を減らせれば病院食に適している。また一気に大量に作れることも病院食としては適していると思われる。ただトマトの皮が焦げやすいので、弱火で適宜混ぜながらじっくり煮込まなければならない事だけが欠点。写真は8人前です。

《調理方法》

- ①トマトを1口大に切る。
- ②豚バラブロック肉を一口大に切る。
- ③エノキは2頭分に切る。
- ④ナスは1cm大に切る。
- ⑤たまねぎはみじん切りに⑤1～5全て鍋に入れて塩胡椒を少々かける。
- ⑥カレー粉適量入れて蓋をして弱火でじっくり1～2時間煮込む。



《材料》

- ・トマト 1個
- ・ナス 1/2個
- ・エノキ 1/6個
- ・玉ねぎ 1/6個
- ・豚バラブロック肉 60g
- ・カレー粉適量
- ・塩胡椒少々

チリコンカン

宮澤佑月・長野県千曲市

チリコンカンは学校給食でも提供されており、多くの方がよく知っている料理だと思ったので、減塩レシピにアレンジして作りました。ひき肉と大豆を入れて、減塩だけどボリュームのあるレシピにしました。工夫したことは、塩味が少ない分、チリパウダーやナツメグなどのスパイスを入れることで、風味や香りをプラスし、食べやすくしたことです。ごはんと一緒に食べても、パンと一緒に食べてもおいしいです。

《調理方法》

- ①油を引いたフライパンにみじん切りにしたにんにく、たまねぎを入れて炒める。
- ②調味量を全て混ぜておく。
- ③肉を入れて火が通るまで炒める。大豆を加え調味料を加えて煮込む。
- ④白米に細切りにしたレタス、チリコンカンをのせて完成。



《材料》

- ・ひき肉 70g
- ・大豆 25g
- ・たまねぎ 30g
- ・にんにく 1/2かけ
- ・サラダ油 3g
- ・レモン汁 3g
- ・トマト缶 50g
- ・トマトケチャップ 5g
- ・チリパウダー 少々
- ・ナツメグ 少々
- ・料理酒 4g
- ・砂糖 2g
- ・醤油 1g
- ・こしょう 少々

むね肉と彩り夏野菜

北澤滯・長野県千曲市

茹でるより蒸すことによって、野菜のビタミンの損失を防ぐ。高いパプリカを使い、蒸すことによって柔らかくなり食べやすく、見た目の彩りも良い。

《調理方法》

- ①むね肉と調味料を混ぜて耐熱器に入れてレンジで7分
- ②更に裏にして5分蒸す。⇒アルミを敷きオーブンで10分焼く。
- ③カットした具材を耐熱器に入れてレンジで2分蒸す。
- ④②に③を盛り付けたれをからめて最後にこしょうとパセリをちらす。



《材料》

- ・むね肉 80g

【調味料】

- ・塩 少々
- ・砂糖 1g
- ・ごま油 少々
- ・鶏ガラ 2g
- ・にんにく、しょうが 少々
- ・水 50ml

【具材】

- ・パプリカ 15g
- ・人参 10g
- ・ブロッコリー 30g
- ・なす 10g
- ・パセリ 少々
- ・こしょう 少々

野菜もりもりタコライス

びろかアンドばな／元気もりもり・長野県上田市

色とりどりの野菜を入れることで、見た目を良くしました。ヘルシーで新鮮な野菜がたっぷりはいっていて健康に良いだけでなく、食べごたえもあります。子供から大人までみんなが喜ぶ一品です。簡単に作れて栄養もバッチリ！美味しくて体に優しい一品です。

《調理方法》

- ①玉ねぎはみじん切り、レタスはせん切りミニトマトはヘタを取って4等分。ブロッコリーは小さく食べやすいように分けて茹でておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ひき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、トマトケチャップ、塩、こしょう、水の調味料などを入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
- ④温かいご飯を器に盛り、ひき肉、レタス、ミニトマト、ブロッコリー、チーズをバランスよく盛り付けて出来上がり。



《材料》

- ・ごはん 150g
- ・牛豚合いびき肉 50g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・トマトケチャップ 大さじ1～2
- ・塩 小さじ 1/3
- ・胡椒 少々
- ・水 小さじ1～2
- ・レタス 20g
- ・ブロッコリー 10g
- ・ミニトマト 3個
- ・細切りチーズ 20g
- ・玉ねぎ 1個

さば缶と焼きじゃがのレモンバター和え

竹鼻友佳・長野県上田市

鯖缶を使い、じゃがいもと玉ねぎを炒め合わせた手軽で栄養価の高い一品です。鯖にはDHA・EPA・ビタミンD・亜鉛などが豊富で、じゃがいもからはビタミンCも補えます。味付けは醤油ベースの甘辛味で、ごはんが進むよう工夫しました。鯖缶を使うことで調理時間の短縮にもなり、柔らかく食べやすいため、病院食にも適したメニューです。

《調理方法》

- ①じゃがいもは皮付きのままよく洗い、くし切りにして水にさらす → レンジで3分下茹でしてからフライパンで焼く（皮がパリっとすると◎）。
- ②玉ねぎは薄切りして、弱火でじっくり炒める（甘みを出す）。
- ③フライパンにさば缶（汁ごとでも可）と①②を入れ、レモン果汁・バター・塩こしょうで和える。
- ④盛りつけて、乾燥パセリで仕上げ。



《材料》

- ・さば缶（水煮） 1/2缶（90g）
- ・じゃがいも（中） 1個
- ・玉ねぎ 50g
- ・レモン果汁 小さじ1（5g）
- ・バター 5g
- ・塩・胡椒 少々
- ・しょうゆ 5g
- ・塩 少々
- ・乾燥パセリ 少々

ささみのしそチーズ

鈴木琉惟・長野県青木村

この料理のアピールポイントは、ヘルシーなささみに大葉とチーズを包み込み片栗粉で表面を焼き上げたところです。大葉の爽やかさとチーズのコクが絶妙にマッチし、さっぱりしながらも満足感があります。

《調理方法》

- ①ささみをラップの上に並べ、上からラップを被せる。※筋が気になる人は大きいところをはさみで切る。
- ②硬い物でたたく。
- ③大葉 ⇨ チーズの順に乗せてクルンと挟む。
- ④片栗粉をまぶす。
- ⑤油をしいたフライパンの上で蓋ををして両面こんがり焼く。
- ⑥タレを入れて、絡むまで煮詰める。



《材料》

- ・ささみ 一本 (60～80g)
- ・大葉 二枚
- ・スライスチーズ ½枚
- ・片栗粉 適量
- ・ネギ 適量
- ・醤油 10g
- ・酒 5g
- ・砂糖 小さじ1/2g
- ※醤油+酒、砂糖でタレを作る。

ふわふわ豆腐ハンバーグ

箱山実里佳・長野県上田市

ハンバーグの肉だねを全てひき肉にするのではなく豆腐を入れたことで、ハンバーグを柔らかくして噛む力が弱い人でも食べやすくヘルシーになるようにしました。

《調理方法》

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②木綿豆腐を一口大に切る。
- ③キッチンペーパーに②を包み、耐熱皿にのせラップをかけずに500Wの電子レンジで5分程加熱し粗熱を取る。
- ④ボウルに豚ひき肉、①、③、薄力粉、塩、コショウを入れこねる。
- ⑤等分に分けて楕円形にし、空気を抜く⑥フライパンにサラダ油をひいて中火で加熱し、⑤を入れて焼く。
- ⑦焼き色がついたら裏返し、蓋をして4分程蒸し焼きにする。
- ⑧ハンバーグが完成したらフライパンを軽く拭き、ケチャップ、水を入れて弱火で軽く煮詰める。



《材料》

- ・豚ひき肉 50g
- ・木綿豆腐 75g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・薄力粉 大さじ1
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・水 10g

元気モリモリハンバーグ

沓掛叶愛・長野県上田市

ズッキーニをふんだんに使うため、抗酸化作用が高く免疫力アップや風邪予防にも役立ち、ズッキーニは夏に旬な野菜なため季節感を感じることができる。それとじゃがいもをすりおろして加えたことで容易に噛むことができる。

《調理方法》

- ①玉ねぎをみじん切りにし、ズッキーニを半月切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひきズッキーニを炒める。玉ねぎは飴色になるまで炒める。
- ③ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、すりおろしたじゃがいも、冷めた②を加え、粘りがでるまで練り上げる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し③を中火で3分焼く。
- ⑤ハンバーグをひっくり返し、大さじ3gの水を加え蓋をし弱火で8分蒸し焼きにする。
- ⑥蓋を開け、ハンバーグの中央に竹串を刺し、透明な肉汁が出て、お好みでケチャップをかければ完成。



《材料》

- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ズッキーニ 1/4個
- ・じゃがいも 1/4個
- ・豚ひき肉 80g
- ・卵 1/3個
- ・パン粉 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ1
- ・塩、こしょう 適量
- ・ケチャップ 適量

ささみのゴロゴロ焼き～フルーツヨーグルト&野菜添え～

大日方里央菜 竹内咲喜・長野県坂城町

大葉、トマト、きゅうり、玉ねぎは地域でとれたものを使用しました。ささみを焼く時に、油ではなくごま油を使うことでカロリーは同じですがコレステロールを下げ動脈硬化を予防することができます。そしてごま油には特有の風味や栄養差が含まれており少量でも満足感を得ることができます。短時間でも美味しく作ることができるのでおすすめです。

《調理方法》

ささみのゴロゴロ焼き

- ①ささみの筋をとり1センチの角切りにする。
- ②2大葉を千切りにする。
- ③ごま油以外をボウルで混ぜてよくからめる。
- ④中火で熱したフライパンにごま油をひき③をスプーンなどで形を整えながらいれ、焼き色がついたら裏返して焼く。
- ⑤両面に焼き色がついたら火を消し蓋をして蒸して完成。

サラダ

- ①水にさらしておいた玉ねぎをみじん切りにする。
- ②オリーブオイルと醤油を大さじ1ずつを玉ねぎと和える。
- ③切っておいたきゅうり（半月切り）トマト（くし形切り）大葉（千切り）に玉ねぎソースをかけて完成。

ヨーグルト

- ①ヨーグルトに切ったバナナ（輪切り）キウイ（半月切り）をトッピングして完成。



《材料》

ささみのゴロゴロ焼き

- ・ささみ 80g
- ・大葉 2枚
- ・酒 大さじ1
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ3
- ・塩胡椒 少々
- ・梅肉 10g
- ・みりん 大さじ1
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ごま油 百円玉くらい

サラダ

- ・きゅうり 1/2本
- ・大葉 2枚
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ミニトマト 4個
- ・玉ねぎ 1/4個

ヨーグルト

- ・ヨーグルト 大さじ2
- ・キウイ 1/2個
- ・バナナ 1/2本

みんなで楽しく食べられる減塩トマトソースハンバーグ

西澤真帆那・長野県上田市

老若男女とわずみんな大好きハンバーグだけど誰でも食べやすいよう豆腐ハンバーグにし、普通のハンバーグよりは柔らかくしました。また、旬のトマトを使ったトマトソースにし、季節感を感じさせるようにしました。減塩のため塩分を控えている人でも食べられるようにしました。大きさも小さめにし食べやすいようにしました。

《調理方法》

- ①玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油小さじ1/2で薄く色づくまで炒め、冷ましておく。
- ②ボウルにひき肉と豆腐を入れてよく練り混ぜ、①、卵、塩、こしょうを加えてさらに練り混ぜる。2等分して小判形にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1を強火で熱し、②を並べ入れて1分焼き、弱火にして4分焼く。上下を返して強火で1分焼き、酒を加えてフタをし、弱火で4分焼く。
- ④フライパンにトマト缶、無塩バター、ウスターソース、にんにく、塩を加えて煮立て、とろりとするまで煮る。
- ⑤③に④をかけ器に盛り、にんじん、ブロッコリーを添える。



《材料》

- ・合いびき肉 200g
- ・玉ねぎ ½
- ・サラダ油 適量
- ・木綿豆腐 1/6丁 (50g)
- ・卵 1/2個
- ・塩、こしょう 各少し
- ・酒 大さじ2

ソース

- ・トマト缶 (カット状) 200g
- ・無塩バター 5g
- ・ウスターソース 小さじ2
- ・にんにく (すりおろす) 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/5

添え物

- ・にんじん お好みの量
- ・ブロッコリー お好みの量

彩りスープとチキングラタン

にじのくも／Lune・長野県千曲市

グラタン ・ビタミンC豊富なブロッコリーをのせ、彩りをよくしたところ。・オーブントースターでの焼き加減、色付き具合に気をつけたところ。・ヘルシーでたんぱく質が豊富なササミ肉を加えたところ。

ミネストローネ

- ・いろんな野菜がゴロゴロ入っていて、ビタミン、食物繊維がとれるところ。・ごま油で炒めて、香り豊かにしたところ。・具材を大きめにして満足感をプラスしたところ。

《調理方法》

- グラタン** ①玉ねぎは薄切りにする。②ササミ肉は一口大に切る。
- ③鍋に有塩バターを入れて、中火で熱し、②を入れて炒める。ササミ肉に焼き色がついたら①を入れて炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたらソースの材料を入れて中火で熱し、煮だったらマカロニ、(A)を入れ、蓋をしてマカロニのパッケージの表記通りに茹でる。
- ⑤マカロニが柔らかくなったら火から下ろす。耐熱容器に入れて、ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで160℃で8分焼いた後、190℃で3分焼く。
- ミネストローネ** ①ベーコンは1cm幅に切る。
- ②きゃべつは約2cmに切る。じゃがいも、にんじん玉ねぎは1cm角に切る。じゃがいもは水にさらして水気を切る。
- ③鍋にごま油を入れて熱し、ベーコン、玉ねぎを加えて玉ねぎが透き通り、香りが立つまで中火で炒める。じゃがいも、にんじん、キャベツを加えてさっと炒める。
- ④③に★、トマト缶を加えてさっと混ぜる。煮だったら蓋をし、弱火で5～7分煮る。器にもり、コーンを散らす。



《材料》

チキングラタン (1人分)

- ・ササミ肉 50g
- ・玉ねぎ 25g
- ・マカロニ 35g

ソース

- ・ホワイトソース 100g
- ・牛乳 50ml
- ・水 50ml

(A)

- ・コンソメ 小さじ½
- ・塩こしょう 少々
- ・有塩バター 10g
- ・ピザ用チーズ 25g
- ・冷凍ブロッコリー 3つ

ミネストローネ (1人分)

- ・ベーコン 2枚
- ・じゃがいも 75g
- ・玉ねぎ 50g
- ・にんじん 25g
- ・キャベツ 1枚
- ・カットトマト缶 100g
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・冷凍コーン 適量

★調味料

- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・水 150cc

信州発・大豆の恵みスープカレー～異文化理解と長寿社会をつなぐ、食のバリアフリー～

酒井健志・長野県長野市

多国籍化が進む上田市では、病院食にも多彩な食文化への対応が求められます。市内の外国人はアジア圏出身者が多いため、味付けには比較的抵抗の少ないカレー風味を選択。一方、入院患者の多くが地元の高齢者である地域性も考慮し、信州の郷土食のように大豆と高野豆腐を主役にしました。これらは植物性たんぱく源のため食の多様性にも調和します。電子レンジを活用し咀嚼しやすさに配慮。多様性と地域性をつむぐ、バリアフリーな一皿です。

《調理方法》

*レンジ：ここでは500wが基準で、加熱時間は目安。

野菜の下準備

- 玉ねぎ①切り方：みじん切りに。
- ナス①切り方：5mm厚の半月切り。②レンジ：ラップありで40秒加熱。
- にんじん①切り方：皮をむいて、3mm厚の半月切り。②レンジ：ラップありで1分加熱。それからラップをとらずに1分蒸らす。
- ミニトマト①切り方：半分に切る。
- レンコン①切り方：皮をむいて、3mm厚の半月切りに。②下ごしらえ：水に5分さらす③レンジ：ラップありで1分加熱。そのままラップをとらずに1分蒸らす。
- かぼちゃ①切り方：3mm厚の三日月型②レンジ：ラップありで40秒加熱。
- ブロッコリー (小房) ①レンジ：ラップありで40秒加熱。

高野豆腐の準備

- ①水戻し後、水気をしっかり切り、5mm×5mm×10mmの短冊切りに。
- ②耐熱皿に高野豆腐を広げて、レンジでラップなし20秒加熱。
- ③高野豆腐に片栗粉を茶こしでまぶし、全体を軽く混ぜる。さらにサラダ油小さじ1をまぶし、全体を軽く混ぜる。
- ④レンジでラップなし40秒加熱。

炒め

- ①鍋にサラダ油小さじ1/4を熱し、かぼちゃを弱火で両面に焦げ目が少しつく程度まで炒める。炒めたらかぼちゃはいったん取り出す。
- ②鍋にサラダ油小さじ1/2を熱し、玉ねぎを弱火でじっくり炒める(約5分／軽く色がつくまで)。
- ③トマト缶を加えて水分がとんでペースト状になるまで中火で炒める(約2分)。
- ④火を止めてカレー粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

煮る

- ①水・だしの素・ローリエ・にんじん・なすを加え、フタをして中火で加熱。沸騰したら弱火で5分煮る。
- ②フタをとり、牛乳・ヨーグルト・大豆・高野豆腐を加えて弱火で温める(ふつふつする程度まで。沸騰させないように注意する)。

仕上げ

- ①火を止めて、ローリエを取り出す。
- ②味噌を少量の煮汁で溶いてから鍋に戻し、軽く全体を混ぜる。

盛り付け

- ①スープカレーを器に盛り、れんこん、かぼちゃ、ブロッコリー、ミニトマトを彩りよく添える。



《材料》

- ・ゆで大豆 (信州産が望ましい) 40g
- ・高野豆腐 (戻し後) 40g
- ・玉ねぎ 50g
- ・なす 15g
- ・にんじん 15g
- ・かぼちゃ 15g (2カット)
- ・れんこん 10g (1～2カット)
- ・ブロッコリー 10g (1房)
- ・ミニトマト 約10g (1個)
- ・水 100ml
- ・牛乳 100ml
- ・トマト缶 (カット) 50g
- ・カレー粉 2g (指定なし)
- ・信州味噌 6g (小さじ1)
- ・プレーンヨーグルト 15g (大さじ1)
- ・昆布だし 1g
- ・ローリエ 1枚
- ・片栗粉 4g
- ・サラダ油 2g (小さじ1/2、玉ねぎ用)
- ・サラダ油 1g (小さじ1/4、カボチャ用)
- ・サラダ油 4g (小さじ1、高野豆腐用)

ささみと青じそのパン粉焼き

塩崎晴桜・長野県東御市

青じそとチーズがささみ肉とよく相性があっていました。油で揚げる代わりにトースターで焼いたので、ヘルシーに上げることが出来ました。材料が少なく、フライパンも使わないので、簡単に作ることが出来ました。マヨネーズをつけたことで、料理にコクが生まれました。ささみ肉を巻いたことで、切ったときの断面が綺麗なぐるぐるとした形になりました。

《調理方法》

- ①ささみ肉の筋を包丁で剥ぎ取り、切り込みを入れながら薄く広げる。塩こしょうを両面に振りかける。
- ②青じそを2枚乗つける。スライスチーズをさいて乗つける。
- ③ささみ肉を端から巻く。マヨネーズを全体につけ、パン粉をつける。
- ④200℃のトースターで約15分、様子を見ながら焼く。
- ⑤中まで火が通っているのを確認したら皿に盛り、完成。



《材料》

- ・鶏ささみ 50g
- ・青じそ 2枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・パン粉 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩こしょう 適量

タコライス

牛島萌衣／2班・長野県長野市

メキシコ料理のタコスの中身を食べやすくご飯に乗せる料理のタコライス。味付けをお子さんからお年寄りまで万人向けにアレンジしたレシピを考えてみました。カレー粉を使うことで、香りと味にアクセントを加え、減塩効果もある料理です。レタスは長野県生産量1位の野菜であるため、彩りを兼ねて入れてみました。ご飯と乗せる具をべつべつに盛り付けることもできますが、主菜を兼ねた丼1品ものとして応募させていただきました。

《調理方法》

- ①レタスを1口大にちぎり、トマトは湯むき後1cmの角切りにしておく。
- ②フライパンに油を熱し、合い挽き肉を炒める。肉の色が変わったら、カレー粉、ケチャップ、コンソメを加える。水分が飛ぶまで炒める。
- ③お皿にご飯を盛り付け、レタス、トマト、②をのせ、最後にかけるチーズをのせて完成。



《材料》

- ・ご飯 200g
- ・合い挽き 80g
- ・植物油 3g
- ・カレー粉 1g
- ・ケチャップ 7.5g
- ・コンソメ 1g
- ・レタス 20g
- ・トマト 20g
- ・かけるチーズ 10g

夏野菜のオープンオムレツ

篠原柚季・長野県上田市

旬の野菜は栄養価が高いので夏野菜をたくさん使いました。また、夏野菜には夏バテ防止に効果的な水分やカリウム、ビタミンなどが豊富に含まれるので夏バテ防止にも役立ちます。簡単に作れるし、手軽に野菜も摂れるので野菜不足の解消にも効果的です。

《調理方法》

- ①ナス、ピーマン、ズッキーニ、かぼちゃを1cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を小さじ1引き、火が通るまで炒める（中火で2～3分）。
- ③ボウルに卵を割り入れ牛乳、マヨネーズ、粉末コンソメを加えよく混ぜる。そこに②の野菜を加えて混ぜる。
- ④フライパンに残りのサラダ油を引いて③を流し入れる。蓋をして弱火で7～9分焼く。



《材料》

- ・卵（Lサイズ） 1個（約65g）
- ・ナス 1/3（15g）
- ・ピーマン 2/3（10g）
- ・ズッキーニ 1/10（15g）
- ・かぼちゃ 1/150（15g）
- ・牛乳 大さじ1（15g）
- ・顆粒コンソメ 小さじ1/4（1g）
- ・マヨネーズ 大さじ1（12g）
- ・サラダ油 小さじ2（8g）

トマトで食欲そそるきのこと鶏肉煮

片桐咲季 王理美／ミニオンズ・長野県上田市

入院をしていると少し食欲が落ちてしまうかとも思い、トマトと一緒に煮ることで酸味がでて食欲がでるかなと思い、このレシピにしました。長野県は麴ときのこがたくさんあるので、地元の食材のしめじと塩麴を使いました。

《調理方法》

- ①鶏むね肉にフォークで穴を開け、食べやすい大きさに切る。
- ②ジップロックに鶏むね肉と塩麴を入れてもみ、10分つける。水気を拭き、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイル、玉ねぎを入れて炒める。その後に鶏むね肉を加える。
- ④しめじを入れて中火で炒める。そこにトマト、水を加えて混ぜ、弱火で15分ほど煮る。
- ⑤蓋をとって火を強めて、胡椒を加え水分が少なくなるまで煮る。⑥器に盛り、パセリをちらす。



《材料》

- ・鶏むね肉 100g
- ・しめじ 50g
- ・玉ねぎ 1/2
- ・トマト 2個
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・水 60g
- ・胡椒 少量
- ・塩麴 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・パセリ 少々

さっぱり食べれる豆腐ハンバーグ

さー・長野県上田市

- ・信州産の野菜を使って、豆腐ハンバーグを作りました。
- ・トマトと大葉を使って彩りを良くしました。
- ・豆腐を使うと柔らかくなるので食べやすいし、ヘルシーです。
- ・豆腐は、比較的安いので、コストをおさえられます。
- ・豆腐やトマト、大葉は体にいいのでつかってみました。
- ・豚と鶏の合い挽き肉にしたのは、豚肉だけだと、脂質が多くなってしまうと思ったので、脂質が少ない鶏肉が混ぜてある、合い挽きを使いました。

《調理方法》

- ①お肉と豆腐、玉ねぎをはかる。豆腐は水を切る。玉ねぎはみじん切りにし、様子を見ながら約1分半レンジでチンをする。
- ②1ではかった材料をボールに入れ、混ぜる。片栗粉、塩、コショウを入れ、混ぜる。
- ③丸めて形を整える。油を引き焼く。
- ④焼いている間に、トマトと大葉をみじん切りにして、醤油、酢、レモン汁、砂糖を入れ混ぜる。
- ⑤お皿に盛り、作ったソースをかける。完成。



《材料》

ハンバーグ

- ・豚と鶏の合い挽き肉 40g
- ・豆腐 80g
- ・玉ねぎ 20g
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々

ソース

- ・ミニトマト 2個
- ・大葉 2枚
- ・醤油 小さじ1
- ・酢 小さじ1/2
- ・レモン汁 少々
- ・砂糖 ひとつまみ

第5位入賞!

アジフライのサルサソースがけ

内藤花琳／みかん・長野県長野市

サルサソースのフレッシュ感と彩りで、減塩でも物足りなさを感じさせず、ヘルシーで美味しく食べられる一品です。トマトやきゅうり、玉ねぎなど野菜由来の酸味や甘みを活かして塩分を控えめに仕上げています。お酢のほどよい酸味で満足感をプラスし、塩分が少なくても食欲が進みます。目にも鮮やかな彩りとシャキシャキ野菜の食感が、揚げ物の美味しさを引き立て、減塩でありながら家族みんなが楽しめる工夫を凝らしました。写真はワンプレート盛り付け例です。

《調理方法》

アジフライ

- ①あじに酒をふって5分ほどおき、キッチンペーパーで水分をふき取る。
- ②薄力粉と水を合わせてバター液を作る。
- ③②に①をくぐらせ、パン粉をつけ中温(170℃)の油で揚げる。

サルサソース

- ①トマトは1cm角、きゅうり、玉ねぎはみじん切りにする。玉ねぎは水に5分ほどさらして水気をよく切る。
- ②調味料と①を混ぜ合わせる。
- ③皿にフライを盛り付け、サルサソースをかけて完成!

ピーマンのおかか和え(添え)

- ①ピーマン1個を8等分にカットする。
- ②熱湯でゆで、水にさらし熱をとる。
- ③かつお節・しょうゆ・ごま油で和えたら完成!



《材料》

アジフライ

- ・あじ 1切れ(70g)
- ・酒 適量
- ・薄力粉 3g(小さじ1)
- ・水 15ml
- ・パン粉(乾燥) 8g
- ・揚げ油 適量

サルサソース

- ・トマト 50g
- ・きゅうり 10g
- ・玉ねぎ 10g
- ・塩 0.4g
- ・穀物酢 3g
- ・砂糖 1.5g
- ・お好みでタバスコ適量

ピーマンのおかか和え

- ・ピーマン 1個(15g)
- ・かつお節 1.5g
- ・しょうゆ 2g
- ・ごま油 1g

鶏もも肉と薬味野菜のトマト甘酢

林実優・長野県長野市

薬味野菜を使い、減塩でも美味しく風味豊かに食べられるようにしました。揚げ物ですが、甘酢の味付けでさっぱりとさせました。

《調理方法》

- ①鶏もも肉に塩コショウで下味をつける。
- ②片栗粉をまぶし揚げ焼きにする。
- ③トマトを角切りにする。
- ④トマト、しょうゆ、酢、砂糖をボウルで混ぜる。
- ⑤②を④に和える。
- ⑥千切りにしたみょうがと大葉、ごまを乗せる。



《材料》

- ・鶏もも肉 75g
- ・食塩 0.3g
- ・こしょう 0.02g
- ・片栗粉 5g
- ・揚げ油 5g
- ・トマト 1/2個(100g)
- ・しょうゆ 6.5g
- ・酢 6g
- ・砂糖 3g
- ・白ごま 4g
- ・大葉 1枚
- ・みょうが1個(20g)

第7位入賞!

信州スパイシーナゲット

横川華乃 三國莉奈・長野県飯綱町

チキンナゲットを後付けの調味料なしで食べられるレシピを作ってみました。レシピ名は州産である野沢菜とスパイシーなカレー粉を使用していることから名付けました。カレー粉とマヨネーズを使用することで味をしっかりと感じる事ができ、減塩効果のある一品です。マヨネーズによりコクが加わり、パサつきも抑えることができます。また、食塩ではなく長野県の特産品の野沢菜漬けを刻んで混ぜ込み、漬物のうま味を感じることができる一品に仕上げました。

《調理方法》

- ①鶏ひき肉に卵を割り入れ、1/2に分ける。
- ②★の調味料1/2を両方に加え、片方にカレー粉と食塩、もう片方に細かく刻んだ野沢菜づけを加え、それぞれよく混ぜる。
- ③厚さ1cmの楕円形に成形する。
- ④170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。



《材料》

- ・鶏ひき肉 70g
- ・卵 8g
- ・★料理酒 小さじ1/3強(2g)
- ・★醤油 小さじ1/3(2g)
- ・★マヨネーズ 小さじ1/2(2g)
- ・★小麦粉 6g
- ・カレー粉 0.15g
- ・食塩 0.15g
- ・野沢菜漬け 5g
- ・こしょう 少々
- ・油 8g

最優秀賞

鶏ササミのタルタル添え

朝比奈慧・長野県茅野市

不足しがちなタンパク質を補うため今回は鶏ササミを使用しました。どの年代、歯が弱い方でも食べられるように加熱前にフォークで穴を開け加熱後でも柔らかく食べれるように仕上げました。あまり、そのまま食べられないささを甘酸っぱくしあげ、タルタルに入っているみりんできんにコクをだしました。また、塩分を控えるため塩をできるだけ使用せずレモン汁と酢を使いより酸味と塩味を際立たせました。

《調理方法》

ささみ

- ①鶏ササミにフォークを刺す。
- ②鶏ササミに水を被るくらい水入れて○印のものを入れる。
- ③10分間ほど漬ける。

タルタル

- ①大豆、ゆで卵を潰す。
- ②パセリをあらみじんにする。
- ③②を①に加える。
- ④③にみりん、レモン汁、マヨネーズを加える。



《材料》

- ・鶏ササミ 60g
- ・大豆 15g
- ・ゆで卵 14g
- ・鰹節顆粒だし 3g（水300mlに対して）○
- ・レモン汁 小さじ3 ○
- ・みりん 大さじ2 ○
- ・酒 大さじ1 ○
- ・レモン汁 2g
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・パセリ 0.5g（乾燥では無いもの）
- ・みりん 小さじ2分の1
- ・胡椒 適量

肉とじゃがいもの味噌ダレチーズ焼き

はりちゃん・長野県上田市

最初に何も無い状態で作ってみた、足りないと思ったのでそこからいろいろ試してみた。
キムチ、オクラ、しば漬け、ナス、枝豆、トマト、えのきなどいろいろなものを試してみた塩分・辛さを控えられようにした。食欲が湧くように彩りを考えトマトと枝豆を入れた。どの年齢でも食べられるように工夫した。県内の食材をできるだけ使った。

《調理方法》

下準備

- じゃがいも…皮を向いて水にさらして電子レンジで600Wで3分、そしてせん切りする
玉ねぎ…せん切り ナス…3～5mmの半月切り
トマト…くし形切り パセリ…細かく切る
ソース…合わせる
- ①フライパンに油を熱し、中火でひき肉を入れて茶色に変化したらナス、じゃがいも、玉ねぎを入れ炒めて火を通す。
 - ②その中に塩、コショウ、ソースをかける。
 - ③その上に枝豆、トマト、チーズの順で盛り付ける。
 - ④パセリをちらしオーブントースターでこんがり焼色がつくまで焼いて完成。



《材料》

- ・豚ひき肉 70g
- ・じゃがいも 40g
- ・玉ねぎ 30g
- ・チーズ 20g
- ・枝豆 5g
- ・ナス 15g
- ・トマト 15g
- ・えのき 5g
- ・塩・こしょう 少々
- ・パセリ 少々

ソース

- ・砂糖 小さじ4/3 3.75g
- ・みりん 5g
- ・味噌 5g

夏バテを乗り越えろ！夏野菜カレー

まなみん・長野県上田市

玉ねぎ麴をいれるととても美味しくなります。また、夏野菜あまったものでいれるととても冷蔵庫の中身がはけてスッキリします。味噌も入れてるのでコクが出て、またカレールーのような濃さもないのでオススメです。

《調理方法》

- ①ひき肉を炒める。
- ②ひき肉が8割炒められたら玉ねぎ麴、玉ねぎ、ナスを入れる。火を通す。
- ③トマトをいれる。玉ねぎ麴意外の調味料すべて入れる。
- ④味見してよければコーン缶を最後に入れて完成。



《材料》

- ・豚鶏ひき肉 300g
- ・玉ねぎ麴 大さじ3
- ・カレー粉大 さじ3
- ・トマト 大1つ
- ・なす 1つ
- ・玉ねぎ 1玉
- ・コーン缶 1つ
- ・ウスターソース 大さじ2
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・砂糖 大さじ3
- ・味噌 大さじ2
- ・醤油 大さじ1

鮭の甘酒煮part2～先輩の味を引き継いで～

一中ガールズ・長野県上田市

私たちは、お弁当のコンクールで全国大会で一位になった先輩の料理が病院食にピッタリだと感じ、先輩からその味を引き継ぎ、アレンジして応募しました。「鮭の甘酒煮」は、甘酒を使った煮魚で一般的な塩焼きより、60%減塩でき高血圧の方も安心して食べてもらえると思います。「一石二鳥！簡単煮物」は、甘酒煮のうまみがでた煮汁を無駄なく使い、カットされている乾物を使用し包丁を使わず簡単調理。食物繊維たっぷりの煮物です。みそを加えアクセントをつけ鮭と同じ味つけにならないように工夫しています。乾物は上田産の大豆や、切り干し大根、長野の凍み豆腐、きのこを使い地産地消！

《調理方法》

鮭の甘酒煮

- ①鍋に甘酒を入れ、塩としょうゆを加え混ぜる。
- ②鮭を皮を下にして入れ中火にかけ、沸騰してきたら火を弱め、おとしぶたをして7分煮る（途中煮汁をスプーンで鮭全体にかける）。
- ③魚を取りだし煮汁は煮詰めず鍋に残しておく。

一石二鳥！簡単煮物・味噌で味変！

- ①青大豆を水で戻し、やわらかくなるまでゆでておく。
- ②切り干し大根、干ししいたけ、凍り豆腐を水につけ戻す。
- ③鮭の甘酒煮の残した煮汁に、戻した乾物の水けをきったもの、ゆでた青大豆を入れ、水と信州みそを加え、おとしぶたをして弱火で、煮汁がなくなるまで8分煮る。



《材料》

鮭の甘酒煮 part2

- ・生鮭（骨なし） 70g
- ・甘酒 40g
- ・塩 0.3g
- ・しょうゆ 1.5g
- ・一石二鳥！簡単煮物・味噌で味変！
- ・切り干し大根（乾燥 上田みどり大根なども可） 3g
- ・干ししいたけ（乾燥 長野産） 1g
- ・凍み豆腐（乾燥 長野産） 1g
- ・青大豆（乾燥 あれば塩田産の大豆） 4g
- ・信州みそ 1g
- ・水 50cc～70cc（魚の煮汁の量により調節）

薫る香によそふるベーコン豆腐炒め

酒井健志／園芸部・長野県長野市

①病院食＝薄味・質素のイメージがありますが、香りを楽しむ料理として再定義してみました。和風の味付けをベースにしつつ、香り豊かな食材を組み合わせで満足感のある一品を目指しました。

②なるべく信州産の食材を使うようにしました。ベーコンで信州ハムの製品を推奨する理由は、地元上田市の企業だからです(高級感があっておいしいことも理由です)。セロリは長野県が全国1位の生産量です。青ネギは松本で生産が盛んです。

③仕事より頭と手を使った気がします。

＜調理方法＞

①材料を切るベーコンは、2～3cm角にカット豆腐は、電子レンジで水切りする。耐熱皿にのせ、ラップをかけずに500wで30秒ほど加熱し、水切りする。粗熱が取れたら2cm角に切る。にんじんは2cm短冊切り。キャベツは2～3cm角のざく切り。青ネギは長さ3cmに切る。セロリは、斜め薄切り。

②フライパンにごま油の小さじ1/2を熱し、豆腐の表裏を軽く焼き色がつくまで炒め、豆腐は一旦取り出す。

③フライパンにごま油小さじ1/2を足し、ベーコンを炒める。

④ベーコンから脂が出たら、にんじん→キャベツ→長ネギ→セロリの順に加え、中火でしんなりするまで炒める。

⑤炒めた豆腐を戻し入れ、全体をさっと炒め合わせる。

⑥しょうゆ・料理酒・砂糖を加え、全体に味をなじませる。

⑦全体に火が通り、調味料がなじんだら完成。



＜材料＞

・つるしベーコン切り落とし(厚切りのベーコン切り落とし) 92g
・木綿豆腐 50g
・キャベツ 40g
・セロリ 10g
・ごま油 小さじ1/2+小さじ1/2
・しょうゆ 小さじ1
・砂糖 小さじ1/4
・にんじん 20g
・青ネギ 20g
・料理酒 小さじ1

食欲そそるたっぷり香味野菜の冷しゃぶ

のぞみ・長野県上田市

暑い夏の日でもさっぱり食べられるよう、冷しゃぶに香味野菜をのせました。香味野菜をのせることで味にメリハリをつけ、減塩に！

・豚肉は水にさらさず、旨味を逃がさない。

・見栄えが良くなるよう彩りを考えた。

・にんにく、しょうがで食欲増進・調味液に油を入れて、旨味、エネルギーをアップ。



＜調理方法＞

①豚肉をお湯でさっと茹で、ザルにとって冷ましておく。

②キャベツは千切り、きゅうりはピーラーで薄く、ミニトマトは4分の1に切り、器に盛る。

③長ネギをみじん切りにし、調味料と合わせる。

④みょうがと大葉を千切りにする。

⑤冷ましておいた豚肉を野菜の上にのせ、調味液をかける。

⑥みょうがと大葉を上のにのせる。

＜材料＞

・豚ロース薄切り 80g
・キャベツ 20g
・きゅうり 20g
・みょうが 15g
・長ネギ 10g
・砂糖 1.5g
・ごま油 4g
・にんにく 1.5g
・ミニトマト 20g
・大葉 2g
・白煎り胡麻 1.2g
・濃口醤油 6g
・穀物酢 5g
・しょうが 1.5g

しめ鯖と信州の紙包み焼き

中村美穂／べろし・茨城県小美玉市

長野県の名産品(ズッキーニ、野沢菜漬け、きのこ)を取り入れて漬け物としめ鯖の塩分をいかしました。また、紙包みにすることで開ける楽しみが出来たらと思いました。

＜調理方法＞

①ズッキーニはスライサーでスライスする。きのこは軸を切り、ほぐしておく。野沢菜漬けは汁を切り1cm程に切る。トマトは半分に切る。

②オーブンを180℃に予熱しておく。

③オープン皿にクッキングシートを適量しき、①のズッキーニをのせ、こしょうをかける。

④さらに野沢菜→しめ鯖→ブナピー→ミニトマトの順にのせ、オリーブオイルをまわしかける。

⑤紙包みをしめて、オープンに入れ、180℃ 20分加熱する。

⑥皿に盛り付けて出来上がりです。



＜材料＞

・しめ鯖 60g
・ズッキーニ 40g
・ブナピー 40g
・野沢菜漬け 20g
・ミニトマト 1個
・こしょう 少々
・オリーブオイル 小1 (4.5g)

信州きのこ&合挽き肉のふんわり卵巻き蒸し～彩りあん仕立て～

山口夏実・愛知県日進市

コンセプトは素材の見た目や味を楽しむ刻み食です。老年看護学実習で「刻まれていて何を食べているか分からない」との声を受け、挽き肉を使い中身が見える卵巻きを考案。豆腐で柔らかく、ふわふわ卵ととろみで飲み込みやすさにも配慮。信州産しめじを活かし、食物繊維や野菜、良質な脂質、蛋白質が補える一品です。

＜調理方法＞

①しめじ→石づきを切り落とし、小房に分けておく。玉ねぎ→みじん切り。にんじん→3mm程度にスライスして型抜きし、残った部分はみじん切り。※花型に抜いたにんじん(彩りあん用)は、下茹でもしくは電子レンジで加熱しておく。

②フライパンに油を熱し、中火で合い挽き肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ・刻んだにんじん・しめじを加えてさらに炒める。

③塩・コンソメ顆粒で味付けし、火が通ったら弱火にして絹ごし豆腐を加え、軽く炒め、全体がまとまったら火を止め、粗熱を取る。

④ボウルに、卵・水・片栗粉・みりん・豆乳を加えてよく混ぜる。

⑤卵焼き用のフライパンに油を薄く引き、弱火で薄く焼き、焼き上がったら取り出して、彩りあんを用意している時間で軽く冷ます。

⑥小鍋に水・創美のつゆ・みりんを入れて加熱し、沸騰したら冷凍オクラ・型抜きにんじんを入れて、柔らかくなっていることを確認したら、火を止め、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。

⑦巻き簾を広げ、ラップを敷き、薄焼き卵を置き、淵を1cm程残し下方1/3に具材を乗せ、手前から巻く。

⑧巻き終わりが下になるようにして、ラップごと蒸し器または、電子レンジで加熱(600w1-2分程)。(この工程は省いても問題ありません。)

⑨卵巻き蒸しラップから外し、真っ直ぐに切り分け、お皿に盛り付け、彩りあんをかけて出来上がり。



＜材料＞

卵巻きの具材

・牛豚合挽き肉 45g程度
・玉ねぎ 20g程度
・にんじん 15g程度(型抜き後に残った切れ端)
・しめじ 10g程度
・絹ごし豆腐 10g程度
・塩 1g程度(小さじ1/4)
・コンソメ顆粒 1g程度(小さじ1/4)

薄焼き卵

・卵 50g程度(1個)
・水 15g程度(小さじ3)
・片栗粉 3g程度(小さじ1)
・みりん 12g程度(小さじ2)
・豆乳 10g程度(小さじ2)

彩りあん

・水 50cc
・創美のつゆ(3倍濃縮) 5ml(小さじ1)
・みりん 6g程度(小さじ1)
・片栗粉 3g程度(小さじ1)
・水(片栗粉溶き用) 10g(小さじ2)
・冷凍輪切りオクラ 10g程度
・にんじん 10g程度(花型に型抜きして下茹で)

第3位!

第8位
入賞!

鮭と野菜の虹色ミルク煮～鮭の粕汁風～

園芸部長／園芸部・長野県長野市

上田市で年取り魚として親しまれる鮭を、牛乳とりんごでやさしく煮込みました。外見が似た鮭の粕汁は長寿食とされ、当レシピも栄養バランスに優れた縁起の良い一品です。ところで白い牛乳と彩り豊かな具材を眺めていると、曇り空に架かる虹が思い浮かびませんか？虹は困難を乗り越えた先に現れる希望の象徴。本品を召し上がる方の健やかさと穏やかな日々を願い、「虹色ミルク煮」と名付けました。

《調理方法》

- ①鮭は一口大（約3～4cm角）に切り、かぶ・にんじんは5mm厚のいちょう切り、ナスは3～4cm角、パプリカは3～4cm細切り、小松菜は3cmのざく切りにする。りんごは皮付きのまますりおろす。
- ②鍋に水・すりおろしりんご・減塩コンソメ・白ワイン・ローリエを入れて中火で温める。
- ③鮭・野菜を入れ、中火で5分ほど煮る。
- ④牛乳を加え、中火のまま沸騰させる。分離して酒粕汁のような見た目になったらOK。※ 焦げやすいので鍋底を時々混ぜる。
- ⑤火を止め、ローリエを取り除き、塩少々（必要なら）で味を調える。
- ⑥器に盛り付け、彩りよく仕上げる。



《材料》

- ・鮭 70g
- ・かぶ 30g
- ・にんじん 20g
- ・パプリカ（黄） 20g
- ・小松菜 30g
- ・ナス 30g
- ・信州産りんご 20g
- ・牛乳（3.5%） 80ml
- ・水 40ml
- ・減塩コンソメ 小さじ1/4
- ・顆粒白ワイン 小さじ1 酒で代用可
- ・ローリエ 1/4枚

鶏むね覚醒スタミナ煮

によん・京都府京都市

材料を切って炊飯器で煮込むだけの簡単調理で、料理に不慣れな方や忙しい方でも手軽に作れます。トマトの酸味とコンソメのうまみで、鶏胸肉がしっとりやわらかく仕上がり、噛む力が弱い方にも安心です。鶏胸肉は高たんぱく低脂質で、にんにくはスタミナ補給に最適。栄養バランスと食べやすさを両立させた、身体にやさしいスタミナスープです。

《調理方法》

- ①鶏胸肉は一口大に切り、塩胡椒を軽くふっておく。
- ②トマトはざく切り、玉ねぎは薄切り、にんにくは薄切りにする。
- ③炊飯器に鶏胸肉、トマト、玉ねぎ、にんにく、コンソメを入れる。
- ④全体を軽く混ぜ、炊飯器の「通常炊飯モード」でスイッチオン。
- ⑤炊き上がったら味をみて、塩胡椒で整える。



《材料》

- ・鶏胸肉 70g
- ・トマト（できれば完熟） 1個
- ・にんにく 2片
- ・玉ねぎ 4分の1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩胡椒 少々

鶏むね肉とブロッコリーのごま味噌炒め

竹鼻友佳・長野県上田市

鶏むね肉とブロッコリーを使い、高たんぱく・低脂質でビタミンも豊富な一品にしました。味付けには味噌とすりごまを使い、香ばしさをプラスしています。ごまの風味で食欲をそそり、病院食でも美味しく食べられるように工夫しました。冷めても美味しく、ブロッコリーの緑を活かして彩りにもこだわりました。シンプルな食材でも満足感のある、飽きずに食べられる主菜を目指しました。

《調理方法》

- ①鶏むね肉はそぎ切りにし、醤油で下味をつけ、6分ほどおく。
- ②ブロッコリーはラップをかけ、電子レンジ（600W）で約5分加熱する。
- ③フライパンで鶏肉を焼き、火が通ったらブロッコリーを加える。
- ④味噌・みりん・醤油・砂糖・すりごまを加え、全体にからめて完成。



《材料》

- ・鶏むね肉（皮なし） 80g
- ・ブロッコリー 1/4株（約50g）
- ・醤油（下味用） 4g
- ・味噌 小さじ2（12g）
- ・みりん 小さじ2（12g）
- ・醤油（仕上げ用） 小さじ1（6g）
- ・白すりごま 大さじ1（9g）
- ・砂糖 小さじ1/2（1.5g）
- ・ごま油またはサラダ油 少々

鶏肉の小松菜蒸し

中村美結・長野県坂城町

玉ねぎをたくさん入れてお年寄りや噛む力の弱い人でも食べやすいように柔らかくしたところ。

《調理方法》

- ①玉ねぎはみじん切りにする。菜の花・花にんじんはゆがいておく。
- ②鶏ひき肉と①、パン粉、卵、牛乳、塩、こしょうをよく混ぜる。
- ③卵（ゆで卵）を作り白身はみじん切り、黄身は裏ごしにしておく。
- ④②を1人分5個の団子に丸めておく。⑤④の丸めた肉団子にみじん切りにした自身と裏ごしにした黄身を卵にまぶす。
- ⑥蒸し器に入れ、20分蒸して出来上がり。
- ⑦ケチャップを温め、肉団子に添え、菜の花・花にんじんを付け合せる



《材料》

- ・鶏ひき肉 200g
- ・玉ねぎ 150g
- ・パン粉 1/2カップ
- ・卵 1/2個
- ・牛乳 大さじ1
- ・塩 小さじ1/5
- ・こしょう 少々
- ・ゆで卵 2個
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・小松菜 100g
- ・花にんじん 50g

鶏ささみのマヨチーズ焼き

齋藤空・長野県上田市

ヘルシーになるようにささみを揚げないで、マヨネーズとパン粉をつけて焼きました。チーズを少しでもヘルシーになるようなものを使いました。塩分を控えめにするために塩を使わないようにしました。下味にマヨネーズを使いました。信州産のえのきを使いました。少しでも食べやすいようにフライパンで炒めてから、トースターでカリッとしたチーズの食感も楽しめるようにしました。

《調理方法》

- ①ささみの筋を取り、3個ぐらいに切る。
- ②下味用のマヨネーズをささみに揉みこみ、パン粉をつける。
- ③フライパンにサラダ油を引き、ささみに火が通るまで焼く。
- ④ブロッコリーを1口サイズに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ⑤にんじんは短冊切りに、えのきは4cmぐらいに切る。
- ⑥フライパンにサラダ油を引き、にんじん、えのき、ブロッコリー、ささみの順に入れ軽く炒める。
- ⑦トースターにアルミホイルを引き、にんじん、えのき、ブロッコリー、ささみを入れ、チーズを乗せて3分ほど焼く。
- ⑧アルミホイルごと、お皿に乗せて完成。



《材料》

- ・鶏ささみ 40g
- ・マヨネーズ（ささみ下味） 0.5g
- ・パン粉 2g
- ・にんじん 10g
- ・ブロッコリー 20g
- ・えのき 10g
- ・マヨネーズ（味付け） 2g
- ・ヘルシーシュレッドチーズ 5g
- ・サラダ油 適量

鶏のひき肉と豆腐のハンバーグ風しそ巻き

宮入智花・長野県上田市

最初は肉ではなくはんぺんで作っていましたがうまくいかず、鶏むねのひき肉と豆腐を合わせて、柔らかく食べやすくなるように作りました。また、塩糀を使うことで減塩したり、長野県産のえのきを取り入れたりもしました。彩りが良くなるように人参やわけぎも入れ、香りが良くなるようにしそで巻きました。

《調理方法》

- ①豆腐は半日ほど水気を切っておく。
- ②人参はみじん切りにする。
- ③わけぎは小口切りにする。
- ④生姜はすりおろす。
- ⑤えのきは1.5cmぐらいに切る。
- ⑥しそは茎を落とし、半分に切って3ミリ幅の千切りにする。
- ⑦ボウルに切った具材全てと鶏むねのひき肉、塩糀を入れて手で揉み込み、丸く成型し、周りにしそをつける。
- ⑧180℃のオーブンで15分焼く。完成。



《材料》

- ・人参 10g
- ・わけぎ 10g
- ・生姜 5g
- ・しそ 4枚
- ・えのき 25g
- ・豆腐 30g
- ・鶏むねのひき肉 50g
- ・塩糀 大さじ1/2

鮭のホイル焼き

まつい・長野県上田市

短時間で作れてバランスのよい食事がとれる。

《調理方法》

- ①にんじんは細きり、玉ねぎは薄切りにする。
- ②アルミホイルの上にきったものを入れ、その上に鮭をのせ、塩をふりかけ、アルミホイルをしめる。
- ③オーブン180度の予熱をし15分焼く。
- ④ポン酢をかける。



《材料》

- ・にんじん 5分の1
- ・玉ねぎ 4分の1
- ・鮭 一切れ
- ・ポン酢 大さじ2
- ・塩 少々

ピリッと爽やかなわさびのピーマンの肉詰め

クロッキー／赤点回避・長野県上田市

がん免疫力向上の増殖を抑制する効果と美肌効果のためわさびを入れています。そして、免疫力向上のためえのきを入れています。

《調理方法》

- ①加熱
- ②蒸す



《材料》

- ・ピーマン 7こ（半分にしたら14こ）
- ・鶏ひき肉 約300グラムくらい
- ・えのき 塊の半分約10～50くらい
- ・豆腐 約40～80くらい
- ・卵 一個
- ・玉葱 半分
- ・ばんこ 目分量
- ・薄力粉 目分量
- ・小麦粉 目分量
- ・シオ 目分量
- ・胡椒 目分量（BLACK PEPPER 目分量）
- ・わさび 目分量

心も体も元気に！

いと&づる／心もりもり・長野県上田市

信州の長芋と信州味噌を一緒に使い、長等はカリウムやマグネシウムなどのミネルが豊富なところ。

《調理方法》

- ①鍋に1500mlの水と出汁用の昆布を入れ〇時間置く。
- ②にんじん、大根、バラ肉、こんにゃく、椎茸、青梗菜を鍋に入れそのまま意込む（10～15分）。
- ③2分煮込む間に、すいとんの生地を作る。長芋のすりおろしに、卵に小麦粉を入れ、かき混ぜる。
- ④2を煮込んだら、火を消し、昆布を取り出し、味噌を入れ、再び火をつけ、木綿豆腐を手でちぎっている。
- ⑤弱火にし、すいとんの生地をスプーンで少しずつ入れる。
- ⑥すいとんの生地全部入れ中家で約7分意込み、完成。



《材料》

- ・長芋（すりおろし） 75 cc
- ・小麦粉 45g
- ・卵 1つ
- ・にんじん（いちょう切り） ¼
- ・大根（いちょう切り） ¼
- ・豚バラ肉 30g
- ・木綿豆腐 ½
- ・こんにゃく ¼
- ・青梗菜 12g
- ・九条ネギ 少々
- ・水 375ml
- ・信州味噌 大さじ1
- ・昆布 3g
- ・椎茸 1個

信州きのこのふわふわ豆腐ハンバーグ

山崎愛心・長野県坂城町

豆腐ハンバーグの中に、えのきと枝豆を入れ、食感を楽しくするようにしました。食べやすいように豆腐ハンバーグの具材をみじん切りにして、とろみのあるあんかけをかけました。そしてカロリーが高くならないように油を使わず、巾着状にしてゆでました。これにより、カロリーだけではなくふわふわになるところもポイントです。

《調理方法》

【下ごしらえ】豆腐ハンバーグ：豆腐を水切りする・えのき、枝豆をみじん切りにする。

きのこしょうがあん：しいたけは1/2に切る・えのきは半分に切る。

- ①ボウルに木綿豆腐（水切りする）、鶏ひき肉、卵、えのき（みじん切り）、枝豆（みじん切り）、(a)の調味料を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ②大きめに切ったラップを敷き、①の半量分をのせてラップをつまむようにして丸く成形し、ねじって輪ゴムでしっかりとめる。
- ③鍋に水をたっぷり入れて沸騰させ、②を入れてフタをし、中火で5分程度ゆでる。鍋から取り出し、ラップを外してお皿に移す。
- ④きのこのしょうがあんを作る。水、(b)の調味料を鍋に入れて中火で加熱し、ひと煮立ちさせてから、しいたけ（1/2に切る）、しめじ、えのき（半分に切る）を加える。
- ⑤火を弱め、水溶き片栗粉を加えて加熱をしながらまんべんなく混ぜ、とろみをつける。
- ⑥④の豆腐ハンバーグに⑤をかけて大葉のをせたら完成。



《材料》

豆腐ハンバーグ

- ・木綿豆腐 50g
- ・卵 10g
- ・エノキ 20g
- ・調味料 (a)
- ・塩 少々
- ・濃口醤油 少々

きのこのしょうがあん

- ・水 100ml
- ・しいたけ 1/2本
- ・調味料 (b)
- ・酒 小さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・しょうが（すりおろし）1片分
- ・水溶き片栗粉（水1：片栗粉1）
- ・しめじ 8本
- ・えのき 10g
- ・だし 少々
- ・だしの素 小さじ1/2

高野豆腐の生姜焼き

眞島愛里香・長野県上田市

コンセプトは、色々な食感を入れ食べていて楽しい料理にすることです。このコンセプトに合わせて柔らかい食べ物として高野豆腐、噛み応えがあるものとしてきのこ、そしてその中間として玉ねぎを使いました。今回の料理で、普通の豆腐ではなく高野豆腐を使った理由はタンパク質、カルシウム、鉄分が豊富に含まれていて病院食では少ない量でより多くの栄養をとることが大切なので高野豆腐を使いました。

《調理方法》

- ①高野豆腐をぬるま湯に漬け戻す（2～3分）。
- ②玉ねぎをくし形切りにする。
- ③ぶなしめじの石づきを取り手でほぐす。
- ④薄口醤油、みりん、砂糖、生姜の分量を計り混ぜる。
- ⑤水気を切った高野豆腐を6等分に切る。
- ⑥切った高野豆腐をボウルに入れ両面に片栗粉をまぶしフックなどで高野豆腐に穴を開ける。
- ⑦油を引いたフライパンにぶなしめじ、玉ねぎ、高野豆腐を入れ炒める（3分）。
- ⑧高野豆腐に色がつき始めたら調味料を入れ炒める（3分）。
- ⑨大葉を手でちぎってのせる。



《材料》

- ・高野豆腐（湯戻し前） 1個（20 g）
- ・玉ねぎ 1/4個（40 g）
- ・ぶなしめじ 1/4パック（25 g）
- ・チューブ生姜 小さじ2（10 g）
- ・薄口醤油 大さじ2（30 g）
- ・大葉 1/3枚
- ・みりん 小さじ2（10 g）
- ・砂糖 小さじ1（3 g）
- ・片栗粉 大さじ2（30 g）
- ・サラダ油 大さじ1（15 g）

鶏ムネのきんちゃく

ゆる・東京都足立区

鶏むねひき肉を使ったことでカロリーを控えめました。食感と彩りも大切だと思ったのでにんじんと玉ねぎを入れました。油揚げで包んでいることで鶏むねに肉のさっぱりしているところのサポートっをすることで少しの物足りなさを無くしました。全体的に柔らかくすることで誰でも食べれるようにしました。出汁を効かせることで塩分を控えめにし、他の病院食にも合うように味付けをしました。

《調理方法》

- ①玉ねぎと人参をみじん切りに切る。
- ②ボールに玉ねぎと人参と鶏胸ひき肉に塩を入れて練り合わせる。
- ③それらを油揚げに入れる（この時手で行うよりスプーンで入れた方がやりやすかった）。
- ④鍋にしょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れる。
- ⑤20分ほど煮込む。
- ⑥その後10分ほど余熱であっためる。



《材料》

- ・鶏胸ひき肉 50g
- ・人参 4分の1本
- ・玉ねぎ 4分の1本
- ・塩 小さじ4分の1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・水 50ml

鶏胸肉のさっぱり南蛮漬け

網江美空／シマエナガ・長野県長野市

食塩制限がある方でも、美味しく食べることができる減塩レシピを考えました。大葉と赤唐辛子を使い、風味をプラスして、夏でもさっぱり食べることができます。鶏胸肉は価格が比較的安く、家計に優しい食材を使っています。鶏肉の旨みと玉ねぎの甘みがよくマッチしてご飯が進みます。また、レンジを活用することで簡単かつ時短に作ることができます。



《調理方法》

- ①大葉を千切りにし、トッピング用に少し残しておく。
- ②玉ねぎを薄切りにする。
- ③大葉から下に記入してある材料を混ぜ合わせておく。
- ④鶏肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ⑤鶏肉をきつね色になるまで油で揚げ焼きにする。
- ⑥玉ねぎをレンジで600W3分加熱する。
- ⑦5、6を③に漬け込む。
- ⑧お皿に盛り、トッピングの大葉を乗せて完成。

《材料》

- ・鶏胸肉 50g
- ・片栗粉 3g
- ・油 4g
- ・玉ねぎ 50g
- ・大葉 2g
- ・赤唐辛子 0.2g
- ・ポン酢 10g
- ・砂糖 1.5g

夏でもさっぱり

小林冬柚華・長野県千曲市

暑い季節でもきゅうりやトマトでさっぱりと食べることができる。トマトを茹でて皮をすることで噛む力が弱い方でもしっかりと食べることができる。トマトやきゅうりの夏野菜を使うことで室内から出られなくても季節を感じることができる。



《調理方法》

- ①トマトの底に十字に切り込みを入れます。
- ②きゅうりは薄切りにして塩を振って揉み5分ほど置いて水で洗って水気を絞る。
- ③鍋にお湯を沸かし、トマトを入れて30～40秒茹でて氷水に取ります。手で皮を剥き食べやすい大きさに切ります。
- ④③の鍋にささみ肉を入れます。ささみ肉に火が通ったら冷水にとって水気をきります。
- ⑤ボウルにめんつゆ、しょうがを入れて混ぜトマト、きゅうり、ささみ肉を加え軽くあえたら出来上がりです。

《材料》

- ・鶏ささみ肉 60g
- ・トマト 70g
- ・きゅうり 50g
- ・塩 0.2g
- ・しょうが（チューブ） 1g
- ・めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1/2

豆腐入り、つくねときのこのたっぷりあんかけ

まい・長野県上田市

きのこがたくさんあるのであまり取りづらい食物繊維がたっぷり入っています。あんかけなので子供でも大人でもどの年代でも食べやすいと思います。豆腐が入っていることでふわふわとした食感なのがポイントです。



《調理方法》

- ①にんじんと玉ねぎは皮やヘタを除き、みじん切りにする。青じそは細切りにする。
- ②ボールに①、豆腐（水切り不要）、鶏ひき肉、おろししょうが、片栗粉、塩コショウを入れて混ぜたら3等分にし、小判型にする。
- ③フライパンに油を熱し、中火で②の両面を焼く。両面に焼き色が着いたら、水10ml（分量外）を加えてフタをして弱火で5分ほど蒸し焼きにし、お皿に移す。
- ④フライパンに石づきを除いてほぐしたしめじとえのき茸、めんつゆ、水（分量外100ml）を入れて火にかけ沸騰したらフタをして弱火で3分ほど加熱する。
- ⑤全体がしんみりしてあん用の水分が少し残る程度になったら、水溶き片栗粉（水は片栗粉と同じ分量）を入れてとろみをつける。
- ⑥お皿に盛り付けたつくねにあんをかけ、小口切りにした小ネギ飾り、お好みでレタスなど乗せてできあがり。

《材料》

- ・鶏ひき肉（もも、むねどちらでも） 75g
- ・絹豆腐 55g
- ・にんじん 10g
- ・玉ねぎ 小1/2個
- ・青じそ 2枚
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・塩コショウ 少々
- ・小ネギ 1/2本
- ・しめじ 1/2袋
- ・えのき茸 1/3袋
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ1/2

夏でもさっぱり冷やししゃぶ

もやし夫婦の料理担当・長野県上田市

夏バテ気味な食欲のない人に向けてもやしでかさ増しして、玉ねぎで血液をさらさらにして、ほうれん草でビタミン、鉄分を取り、にんじんで彩りを入れてユーリンチー風のタレでおろしにんにくとおろししょうがを入れて夏バテ防止と食欲をそそられる感じにしました。お好みでゆで卵を入れるとタンパク質がとれます。そしてにんじんは型抜きし可愛くなり玉ねぎも紫玉ねぎにすることで見た目が華やかになりました。



《調理方法》

- ①野菜（もやし以外）を一口サイズに切り、にんじんの型抜きをする。
- ②温野菜をすべてボウルに入れラップをし、500ワットで4分チン。
- ③温野菜のあら熱を取り、取れたら冷蔵庫で冷たくなるまで冷やす。
- ④豚バラ肉をボウルに入れて500ワット6分でチン5あら熱が取れたら冷蔵庫で冷たくなるまで冷やす。
- ⑥タレの材料をすべてボウルに入れて混ぜる（お好みで青ネギや鷹の爪を入れる）。
- ⑦下に温野菜、その上に豚バラ肉を乗つけてタレをかけたら完成（お好みでゆで卵を乗せる）。

《材料》

- ・豚バラ肉 100g
- ・ゆで卵（お好みで）
- ・もやし 30g
- ・ほうれん草 20g
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・すりおろししょうが 小さじ1/2
- ・すりおろしにんにく 小さじ1/2
- ・紫玉ねぎ 50g
- ・にんじん 30g
- ・酢 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・（お好みで青ネギや鷹の爪）

温野菜

タレ（ユーリンチー風）

信州牛乳入り六文シチューすいとん

もも・長野県上田市

信州産牛乳を入れることで栄養up。米の値段が高い現在、地元産の地粉を応援します。エビと一緒に使うことで、見た目が可愛いだけではなく、ボリュームもあります。えのきを食することで、通便を良くするのもあります。患者たちの腸活や健康に役に立つ地元のきのこ。

《調理方法》

- ①ボールに信州地粉と塩を入れ、水を少しずつ加えて30秒混ぜる。
- ②鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を入れ、中火で両面を焼く。同時にじゃがいも、にんじん、玉ねぎを食べやすいサイズに切る。（約4分）
- ③鶏もも肉に焼き色が付いたら、にんじん、じゃがいも、玉ねぎを全部入れ、水をいれ、約5分煮込む。
- ④すいとんの生地をスプーンで鍋に加える、約2分煮込んだら、火を止める。
- ⑤シチューのルーと牛乳を入れ、軽く混ぜたら、冷凍ほうれん草を入れ、中火で2分煮込む。
- ⑥皿に入れ、むしエビを乗せて盛り付ける。



《材料》

- ・鶏もも肉 40g
- ・蒸しエビ2尾 20g
- ・玉ねぎ1/8個 25g
- ・にんじん1/8本 25g
- ・sサイズじゃがいも1/2個 50g
- ・冷凍ほうれん草 10g
- ・水 130ml
- ・信州産牛乳 30ml
- ・ツルヤオリジナルシチュールー 粉大さじ2
- ・サラダ油 小さじ2

すいとん生地

- ・信州地粉 35g
- ・水 30ml
- ・塩 0.2g

からだにやさしい高タンパク和ごはんセット

山本帆希・千葉県松戸市

この献立は、消化に優しくタンパク質を多く摂取できるような一食を目指して構成しました。主菜には、高タンパクで低脂肪な豆腐と鶏ひき肉を使用し、塩分控えたあんかけで仕上げています。副菜のにんじんのグラッセは、自然な甘さと柔らかさで食感の変化と彩りも意識しました。料理を通して、次にやることまで考えずに始めてしまい、途中で慌てる場面が多くありました。今回の経験から、事前に見通しを立てて行動することの大切さを学ぶことができました。

《調理方法》

主菜（豆腐と鶏ひき肉の和風あんかけ）

- ①豆腐の下準備・豆腐はキッチンペーパーに包んで軽く水切り（電子レンジ600Wで1分加熱してもOK）。食べやすい大きさにカットしておく。
- ②鶏ひき肉のあんを作る。小鍋にだし汁を温め、鶏ひき肉を入れてほぐしながら煮る。アクが出たら取り除き、しょうゆ・みりん・おろし生姜で味付け・鶏肉に火が通ったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③豆腐を温める・あんができたなら、豆腐を加えて数分温める（煮崩れないように注意）。軽く煮含めて豆腐が温まったら火を止める。
- ④盛り付け・器にそっと盛り、上からあんをかける・お好みで青ねぎやおろし大根をのせても美味しい。

副菜（にんじんのグラッセ） 添え物（ブロッコリー）

- ①にんじんは5mm程度の輪切りまたは半月切りにする。
- ②鍋にすべての材料を入れて弱火～中火で加熱。
- ③落し蓋またはクッキングシートをかぶせ、水分がなくなるまで煮る（10分ほど）。
- ④やわらかくなり、表面にツヤが出たら完成。



《材料》

主菜（豆腐と鶏ひき肉の和風あんかけ）

- ・木綿豆腐 150g
- ・鶏ひき肉 50g
- ・だし汁 100ml
- ・しょうゆ 小さじ1（6g）
- ・みりん 小さじ1（6g）
- ・おろししょうが 少々
- ・水溶性片栗粉 片栗粉＋水 各小さじ1

副菜（にんじんのグラッセ）

- ・にんじん 1/3本程度 50g
- ・水 大さじ2～3
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・バター 小さじ1/2（2g）

ごはん

- ・米 150g

添え物

- ・ブロッコリー 17g

とうふバーグ

よっし・長野県上田市

なすとキャベツを使うことで栄養をとれたり、地域の野菜を使うことができます。卵の、代わりに豆腐を使うことで、カロリーを抑えることができます。さらに、醤油を減塩にしたことで、塩分を減らして美味しく食べることができます。

《調理方法》

- ①キャベツとなすをミキサーなどで細かくする。
- ②ボウルの中にひき肉と豆腐と①で細かくしたなすとキャベツ、コショウ、醤油を入れる。
- ③フライパンにサラダ油を引き、肉に火が通るまで焼く。
- ④完成



《材料》

- ・とうふ 50g
- ・ひき肉 50g
- ・キャベツ 1まい
- ・なす 1/3個
- ・サラダ油 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・減塩醤油 4g

さっぱり香る冷しゃぶ

石澤心結／四班四人・長野県長野市

冷しゃぶは後からたれをかける料理であることから、一般の家庭ではついたれを多めにかけてしまう傾向がある料理です。今回薬味をみじん切りにし、ポン酢につけておくことで余分な塩分を摂取してしまうことを防ぎ、かつ大量につくる病院食として薬味タレをかけてから時間をおく事で丁度よい味に仕上がるように考えてみました。麺類などの塩分が多くなる食事の際、主菜と出来る一品です。また塩分が多くなりがちな和食の減塩メニューとして組み込んでいただけます。薬味をみじん切りにすることで食べやすさも考慮しています。夏の爽やかな一品として今回応募させていただきました。よろしくお願いいたします。

《調理方法》

- ①豚バラ肉は一口大の大きさに整えて切っておく。
- ②みょうが・青じそ・しょうがをみじん切りにし分量のポン酢につけておく。
- ③熱湯を沸かし、切った豚バラ肉をさっとゆで、冷水でしめる。
- ④③の豚肉を皿に盛り、②のたれをかけてしばらく置く。
- ⑤味が少し沁みたくらいで完成。



《材料》

- ・豚バラ肉 80g
- ・みょうが 10g
- ・青じそ 5g
- ・しょうが 5g
- ・ポン酢 10g