Kumamoto Shinto General Hospital

Shinto's recipe book

Vol 4

患者・ご家族の皆様へ
当院のレシピ集を企画しましたので
どうぞご自由にお持ち帰りください。

栄養管理科

医療法人 創起会
くまもと森都総合病院

はじめに

私たち
くまもと森都総合病院 栄養管理科では、
「おいしく、安心して召し上がっていただける食事」
を目指し、毎日の食事づくりに取り組んでいます。

病院食は治療の一環として、
病気や体調に合わせた栄養管理が大切です。
その一方で、食事の時間が楽しみになるよう、味付けや彩り、季節感、
そして家庭でも親しみやすい料理を大切にしています。

このレシピ集では、病院でご好評いただいている献立の中から、
ご家庭でも作りやすい人気メニューを厳選してご紹介しています。
毎日の食卓はもちろん、おもてなしにも活用できる一品を含めた 10 種類の
レシピを掲載しています。

おかげさまで本レシピ集も第４版を迎えることができました。
これからも皆さまに親しまれる一冊となるよう、
心を込めてお届けしてまいります。

皆さまの毎日の食卓に笑顔とおいしさをお届けできれば幸いです。
ぜひ、ご家庭での献立づくりにお役立てください。

今回より、Vol.1 ～ Vol.4 のレシピ集を QR コードからも
ご覧いただけるようになりました。
冊子がお手元になくても、スマートフォンなどから
いつでもご覧いただけます。

レシピ集へのご質問、ご意見、ご要望などございましたら
下記までご連絡ください。

くまもと森都総合病院　医療技術部　栄養管理科
☎：096-364-6000

contents

		エネルギー	たんぱく質	塩分
1	鶏肉レモン醤油焼き	160kcal	18.7g	1.0g
2	豚肉の松かさ揚げ	356kcal	21.9g	0.7g
3	揚げ鯖のおろしかけ	266kcal	17.8g	1.5g
4	魚のカラフル焼き	156kcal	14.5g	0.8g
5	翡翠炒飯	443kcal	16.8g	2.0g
6	ミモザサラダ	113kcal	4.5g	0.3g
7	山芋の白煮	51kcal	1.8g	0.7g
8	豆腐サラダ	64kcal	3.1g	0.5g
9	テグタンスープ風	62kcal	4.2g	0.9g
10	抹茶ミルクゼリー	80kcal	1.8g	0.1g

1

レモンの酸味と大根おろしで爽やかです🍋

鶏肉レモン醤油焼き

材料（1人分）

- 鶏もも肉……80g
- ★レモン汁……3g
- ★濃口醤油……5g
- ★みりん……4g
- ★酒……5g
- ★おろし生姜……1g
- サラダ油……2g
- 大根おろし……30g
- すりごま……2g
- 薄口醤油……1g
- レモン（飾り用）……5g

作り方

1. 鶏肉を材料の★に約1時間漬け込む。
2. レモンを取り出し、油を敷いた鉄板に鶏肉を並べ、180～200℃のオーブンで15～20分焼く。

   ※焼き時間は調整してください。
3. 鶏肉の上に大根おろしをのせ、薄口醤油とすりごまをかける。

   レモン（飾り用）とお好みの付け合わせを添えて完成！

エネルギー	たんぱく質	塩分
160 kcal	18.7 g	1.0 g

松かさ揚げとは元々はアマダイの鱗を用いた調理方法で
松かさ（松ぼっくり）が開いたような姿が特徴の
日本料理です。
当院では豚肉を使用してアレンジしています🙂

2

豚肉の松かさ揚げ

材料（1人分）

豚もも肉（小間切）…90g
★濃口醤油…… 4g
★酒…… 4g
★おろしにんにく… 0.1g
★みりん…… 2g
★片栗粉…… 5g
★小麦粉…… 5g
★卵…… 5g
★ピーナッツ粉（荒砕き）… 8g
揚げ油……10g

作り方

1. ★を全て混ぜ合わせて豚肉を漬け込む。
2. 鍋に揚げ油を熱し、豚肉を一枚ずつ握って丸め、揚げる。

   POINT ぎゅっと握りすぎると硬くなります。
3. 付け合わせを添えて完成です。

エネルギー	たんぱく質	塩分
356 kcal	21.9 g	0.7 g

3

トマトの酸味と大根おろしのまろやかさで、
魚臭さを敏感に感じる方にも好評な一品です🙂

揚げ鯖のおろしかけ

材料（1人分）

- 鯖……70g
- 塩……0.2g
- こしょう……少々
- 小麦粉……7g
- 揚げ油……8g
- ★だし汁……40g
- ★薄口醤油……6g
- ★みりん……3g
- 大根……50g
- おろし生姜……1g
- トマト……20g
- こねぎ……3g

作り方

1. 鯖は塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして揚げる。
2. 大根と生姜はおろし、トマトは角切りにする。
3. 大根に材料の★で味付けする。
4. 鯖の上に味付けした大根おろしをかけてトマト、生姜、ネギをのせて完成！

エネルギー	たんぱく質	塩分
266 kcal	17.8 g	1.5 g

赤、青、黄色の食材を使った色彩がきれいな1品です♪

4

魚のカラフル焼き

材料（1人分）

- 魚……70g
- 塩……0.2g
- 赤ピーマン……7g
- 青ピーマン……7g
- 卵……5g
- マヨネーズ……10g
- 塩……0.2g
- こしょう……少々
- サラダ油……1g

作り方

1. 魚は赤ピーマンと青ピーマンをみじん切りし、湯通ししたら水気をよく切る。茹卵は荒く刻む。ピーマン、卵、マヨネーズを混ぜ、塩こしょうで味を整える。
2. 魚はサラダ油を敷いた鉄板に並べオーブンで7～10分程度焼く。
3. 魚に1をのせてもう一度こんがり焼きめがついたら完成！

※焼き時間は調整してください。

POINT 2の工程で1を乗せるとマヨネーズが溶けてしまうので、2回に分けて焼きます。

エネルギー	たんぱく質	塩分
156 kcal	14.5 g	0.8 g

5

翡翠炒飯（ヒスイチャーハン）は細かく刻んだ
ほうれん草を使用した翡翠色の炒飯です。当院では
食感を楽しめるように枝豆でアレンジしてみました♪

翡翠炒飯

材料（1人分）

ごはん…… 180g
たまねぎ…… 25g
焼き豚…… 30g
卵…… 30g
茹むき枝豆…… 20g
サラダ油…… 3g
★おろしにんにく…… 1g
★塩…… 1g
★こしょう…… 少々
★チキンコンソメ…… 1g

作り方

1. フライパンに油を敷き、卵を流し入れ炒り卵を作りお皿に取り出す。
2. たまねぎはみじん切り、焼き豚は角切りにして、フライパンで炒める。
3. ご飯を加えて炒めたら材料の★で味付けし、味を整えたら、枝豆を加えて混ぜる。
4. 1で作った炒り卵を加えて混ぜ合わせたら完成！

エネルギー	たんぱく質	塩分
443 kcal	16.8 g	2.0 g

ミモザのお花をイメージしたサラダです。
ひと手間加えて、おもてなしの一品に
いかがでしょうか♪

6

ミモザサラダ

材料（1人分）

ブロッコリー……50g
卵……20g
マヨネーズ……10g

作り方

1. ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でる。

   ※塩気がほしい場合はお好みで塩茹でしてください（分量外）。

2. 卵は茹でて黄身と白身に分ける。白身はみじん切り、黄身はザルでこす。

   POINT 黄身は目の細かいザルを使用することをおすすめします。

3. ブロッコリーと卵の白身をマヨネーズで和え、お皿に盛り付ける。

4. 黄身をかけたら完成！

エネルギー	たんぱく質	塩分
113 kcal	4.5 g	0.3 g

7

山芋は生で食べるとサクサク、すりおろすとネバネバです。
煮ることでホクホクとした食感をおたのしみください♪

山芋の白煮

材料（1人分）

山芋……70g
だし汁……150〜200ml
砂糖……1g
薄口醤油……4g
青のり……少々

作り方

1. 山芋は厚めの半月切または輪切りにします。
   POINT しばらく酢水につけたあと、流水で流すと雑味がとれます。
2. 鍋に山芋を入れ、山芋がかぶるくらいだし汁を加える。砂糖、醤油を入れて火にかけ、竹串がすっと通るくらいまで茹でる。
3. お皿に山芋を盛り付け、青のりをかけたら完成！

エネルギー	たんぱく質	塩分
51 kcal	1.8 g	0.7 g

豆腐サラダ

材料（1人分）

- 絹ごし豆腐……50g
- きゅうり……10g
- トマト……15g
- 糸かつお……0.1g
- ★薄口醤油……3g
- ★酢……4g
- ★砂糖……0.5g
- ★サラダ油……3g

作り方

1. きゅうりは千切り、トマトは角切りにする（ミニトマトなら半分に切る）。
2. 材料の★でドレッシングをつくる。
3. お皿に豆腐、きゅうり、トマトを盛り付け2のドレッシングをかける。
4. 最後に糸かつおをかけたら完成。

エネルギー	たんぱく質	塩分
64 kcal	3.1 g	0.5 g

9

韓国のテグタンスープを病院でも提供できるように
アレンジした1品です。いつものかきたまスープに
簡単な材料を加えて韓国風にアレンジできます🙂

テグタンスープ風

材料（1人分）

豚ミンチ……10g
たまねぎ……10g
白菜キムチ……8g
ごま油……1g
おろしにんにく……1g
おろししょうが……1g
卵……15g
鶏がらスープ……1g
砂糖……0.3g
豆板醤……0.5g
こしょう……少々

作り方

1. 鍋にごま油、にんにく、しょうがを入れ炒める。
2. 豚ミンチ、スライスしたたまねぎを入れて炒め、最後にキムチを加えさらに炒める。
3. 水、鶏がらスープ、砂糖、豆板醤を加えて沸騰させる。
4. 溶き卵を流し入れかき卵にし、こしょうで味を整える。

POINT かきたまスープをイメージしてください。

POINT 調味料はお好みで量を調整してください。ニラを加えるとより美味しくなります。

エネルギー	たんぱく質	塩分
62 kcal	4.2 g	0.9 g

抹茶味のゼリーです🍵
抹茶の量はお好みで調整してください🙂

10

抹茶ミルクゼリー

材料（1人分）

- ☆アガー…… 2.5g
- ☆砂糖…… 2.5g
- ★牛乳…… 50g
- ★お湯…… 10g
- ★抹茶…… 0.5g
- ★砂糖…… 7g

作り方

1. ☆アガーと☆砂糖を混ぜておく。
2. ★抹茶と★お湯（ぬるま湯）をミキサーにかけて茶こしでこす。
   POINT 作る分量が多い場合は分量のお湯を少量入れて抹茶を溶かし、残りのお湯は3に入れてください。
3. 鍋に2で溶かした抹茶と★牛乳★砂糖を入れ火にかける。1を少量ずつ加えながら混ぜてよく溶かす。
   ※焦げやすいため注意してください。ある程度温まったら湯煎でもOKです。
4. お好みの容器に流して冷やし固めたら完成！

エネルギー	たんぱく質	塩分
80 kcal	1.8 g	0.1 g

KUMAMOTO SHINTO General Hospital

つながる医療。ひろがる未来。

医療法人 創起会

くまもと森都総合病院

〒862-8655 熊本市中央区大江3-2-65
TEL 096-364-6000（代表）
FAX 096-362-5204
https://www.k-shinto.or.jp

レシピ集は、
こちらのQRコードからも
ご覧いただけます。

第１版　2026年８月