

管理栄養士考案

RECIPE BOOK



近畿大学病院 栄養部

焼き物

たまねぎのピザ風



材料 1人分 170kcal 塩分0.9g

たまねぎ1/2個/トマト1/4個
コーン5g/水菜少々/ベーコン5g
マヨネーズ小さじ2/ケチャップ小さじ2
チーズ10g/黒こしょう少々

手順 1

たまねぎを厚めに輪切りにする。
耐熱皿にたまねぎを並べてレンジ600wで1分30秒加熱。

手順 2

マヨネーズとケチャップを合わせたものをたまねぎに塗る。
そこにトマト、ベーコン、コーン、チーズの順に乗せる。

手順 3

トースターで6~7分加熱。
仕上げに黒こしょうと水菜をのせて完成。

えのきと油揚げの包み焼き



材料 1人分 140kcal 塩分0.5g

えのき30g/ねぎ20g/油揚げ小1枚
めんつゆ10g/ごま油小さじ1/2

手順 1

えのきは2cm間隔、ねぎは小口切りにしておく。
さらにめんつゆで和えておく。

手順 2

調味料に鶏肉をつけ軽く揉みこむ。

手順 3

油を引いたフライパンで両面焦げ目がつくまで焼いたら完成。

たけのこと鶏肉の生姜焼き



材料 1人分 100kcal 塩分0.5g

たけのこ小1/4個/鶏むね肉30g
いんげん豆10g/濃口小さじ1/2
みりん小さじ1/2/砂糖小さじ1/2
オリーブ油小さじ1/2
おろし生姜・にんにく小さじ1/2

手順 1

たけのこと鶏肉を適当な大きさに切る。

手順 2

調味料に鶏肉をつけ軽く揉みこむ。

手順 3

熱したフライパンに具材を入れ炒めたら完成。
※生姜、にんにくはお好みの量を入れてください。

焼き物

まいたけのカレーチーズ焼き



材料 1人分 113kcal 塩分0.6g

まいたけ90g/チーズ15g
オリーブ油小さじ1/塩こしょう少々
カレー粉お好み量

手順 1

まいたけを適当な大きさにさく。
耐熱容器にまいたけを並べてオリーブ油をかける。



手順 2

塩、こしょう、カレー粉を適量ふりかけて、チーズを乗せる。



手順 3

オーブントースターで5～10分くらい焼き目をつけてお好みで粉パセリをかけたら完成。

しいたけのシューマイ



材料 2人分 116kcal 塩分1.0g

しいたけ6ヶ/豚ひき肉80g
長ネギ1/4本/生姜1/2片/片栗粉小さじ1
醤油小さじ1/酒小さじ
塩・こしょう少々

手順 1

しいたけは軸をとり、かさの内側に片栗粉をまぶす。
ボールに豚ひき肉、長ネギ、生姜、しょうゆ、酒、塩、こしょうを入れ粘りが出るまで混ぜる。



手順 2

混ぜた材料を6等分に分けて、しいたけにのせる。



手順 3

蒸気があがった蒸し器で10～12分ほど蒸して完成。
シリコンスチーマーでレンジ10～12分加熱でもよい。

キャベツの重ね蒸し



材料 1人分 140kcal 塩分0.5g

キャベツ80g/豚バラ肉30g
ポン酢小さじ2/かつおぶし少々

手順 1

キャベツを大きめに切る。



手順 2

耐熱容器にキャベツと豚肉を重ねるように敷いていく。



手順 3

電子レンジ600wで4分加熱。
ポン酢をたらして、かつお節をのせて完成。

焼き物

たけのこの大葉豚肉巻き



材料 1人分 190kcal 塩分1.0g

たけのこ1/4個/豚バラ肉40g
大葉2枚/片栗粉適量/醤油小さじ1
酒小さじ1/みりん小さじ1
ラカント小さじ1/ごま油適量

手順 1

湯がいたたけのこを巻きやすい大きさに切る。
豚肉に片栗粉をまぶし、大葉、豚肉の順にたけのこを巻く。



手順 2

ごま油をひいたフライパンに巻いたたけのこを置き、両面を焼く。



手順 3

少し水を入れ、ふたをして弱火で全体に火を通す。
調味料を入れて味をなじませたら完成。

たけのこ揚げの和風オムレツ



材料 1人分 140kcal 塩分1.0g

卵1個/たけのこ1/4個/薄揚げ1/4枚
醤油小さじ1/酒小さじ2/みりん小さじ2
ラカント小さじ1/バター2.5g

手順 1

たけのこ、薄揚げを2cm角に切る。
フライパンに↑と調味料を入れて水分がなくなるまで炒める。



手順 2

一旦皿に移して、同じフライパンにバターをひく。溶き卵を流し入れ、その上から皿にあげたたけのこ薄揚げを全体に散らす。



手順 3

ふたをして弱火で好みの固さまで焼けば完成。

鮭ときのこのバター蒸し焼き



材料 1人分 150kcal 塩分0.5g

鮭1切/お好みのきのこ40g(写真はしめじ、舞茸、えのき)
ねぎ5g/バター5g/塩・こしょう少々
ポン酢小さじ1

手順 1

耐熱皿にクッキングシートをしき、その上に鮭、きのこ、バター、塩こしょうの順番にのせていく。



手順 2

シートで包んで、さらに上からラップをかける。
レンジで600w4分ほど加熱。



手順 3

ねぎをのせてポン酢をたらして完成。
お好みでレモンやすだちを絞ってもよい。

焼き物

さんまのチーズしそ巻き



材料 1人分 230kcal 塩分1.2g

さんま1尾/スライスチーズ1枚/大葉1枚
塩・こしょう少々/小麦粉少々
オリーブ油小さじ1

手順 1

開いたさんまを縦2等分に切る。
さんまに塩、こしょうをふっておく。
チーズ、大葉もさんまの大きさに合わせて縦2等分にする。

手順 2

さんまの水分をペーパーでとり、小麦粉を、まぶす。
チーズ、大葉の順にのせてから巻いていき爪楊枝で止める。

手順 3

油を引き熱したフライパンで焦げ目がつくまで両面焼いたら完成。

煮物

参鶏湯 (サムゲタン)



材料 1人分 140kcal 塩分0.7g

手羽元1本/大根40g/ねぎ5g
にんにく1片/生姜10g/酒大さじ1
塩少々/糸唐辛子少々

手順 1

鍋に水、生姜、にんにく、酒、塩を入れる。
そこに手羽元、大根を入れ強火で沸騰させる。沸いたら15～20分ほど弱火で煮込む。

手順 2

唐辛子、ねぎを入れて少し火を入れる。

手順 3

味をみて、塩こしょうで味を調えたら完成。

キャベツとあさりのクラムチャウダー



材料 1人分 80kcal 塩分1.0g

キャベツ30g/にんじん10g/たまねぎ20g
あさり水煮缶20g/あさり水煮缶の汁50ml
豆乳50ml/コンソメ小さじ1/2
黒こしょう少々/オリーブ油少々

手順 1

野菜を1.5cm角程に切る。鍋にオリーブ油をひき軽く炒める。

手順 2

あさりの汁を入れ、5分ほど煮る。
あさりとコンソメを入れてさらに5分程煮る。

手順 3

最後に豆乳を入れ少し煮て、こしょうをかければ完成。

煮物

しいたけの麻婆豆腐



材料 1人分 150kcal 塩分1.5g

しいたけ40g/白ネギ10g/生姜10g
木綿豆腐1/6丁/豆板醤小さじ1/2
味噌小さじ1/2/砂糖小さじ1/2
醤油小さじ1/2/鶏ガラの素小さじ1/2
水100ml/片栗粉大さじ1/2/酢小さじ1
ごま油小さじ1

手順 1

豆腐を1cm程度に切り、クッキングペーパーに包んでからレンジ600wで1分40秒ほど加熱。しいたけ、ねぎ、生姜を刻む。

手順 2

油をひいたフライパンで具材と豆板醤、みそ、砂糖を入れて炒める。鶏ガラの素、醤油、水、豆腐を入れて数分煮込む。

手順 3

水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に酢を入れて完成。

きのこのチャウダー風



材料 1人分 130kcal 塩分0.6g

しめじ50g/ベーコン5g/にんにく1/2片
オリーブ油少々/塩小さじ1/4
顆粒だし小さじ1/4/水100ml
牛乳100ml/片栗粉大さじ1/2
塩こしょう少々/パセリ少々

手順 1

きのこ、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
鍋にオリーブ油をひき、刻んだにんにく、具材を炒める。

手順 2

水、塩、顆粒だしを入れて、7分程弱火で煮込む。

手順 3

片栗粉を牛乳で溶いて入れる。
少しとろみがついたら塩、こしょうで味を整えて、パセリをかけ完成。

たけのこと牛肉の煮物



材料 1人分 100kcal 塩分1.0g

たけのこ60g/牛スライス15g
醤油小さじ2/みりん小さじ2
酒小さじ2/パルスweet小さじ1
水200ml/かいわれ大根5g

手順 1

適当な大きさに切ったたけのこと牛肉を耐熱容器に入れる。
調味料と水を合わせて入れる(この時水は浸るくらいで入れすぎない)。

手順 2

電子レンジで600wで3分30秒加熱。
一度中身を軽く混ぜて再度3分30秒加熱。

手順 3

かいわれ大根を添えて完成。

煮物

キャベツと鮭のポトフ



材料 1人分 110kcal 塩分0.8g

キャベツ70g/鮭1/2切/ミニトマト2個
水200ml/コンソメ小さじ1/4
薄口醤油小さじ1/4/オリーブ油小さじ1/2
黒こしょう少々

手順 1

キャベツと鮭をお好みの大きさに切る。



手順 2

耐熱容器に具材と調味料を入れ、レンジで600w5分加熱。



手順 3

ミニトマトを入れて黒コショウを入れて600w2分30秒加熱。
軽く全体を混ぜ合わせたら完成。

さば缶のチゲ鍋風



材料 1人分 250kcal 塩分1.2g

さば缶1/2缶/豆腐1/6丁/白ネギ20g
しめじ30g/えのき20g/卵1個
鶏ガラの素小さじ1/2
コチュジャン小さじ1/みりん小さじ1
一味お好みの量/水200ml

手順 1

鍋にサバと豆腐、野菜、調味料、水を入れる。
中火で5～7分程度煮込む。



手順 2

鍋が沸いているところに卵を落とす。



手順 3

卵のまわりが白くなってきたら完成。

炒め物

きのこパプリカのごま油炒め



材料 1人分 60kcal 塩分0.5g

エリンギ30g/しめじ30g/パプリカ40g
焼きのり少々/ごま油5g
醤油2.5g/かつおぶし少々

手順 1

エリンギとぶなしめじは石づきを取り食べやすい大きさに切る。パプリカをきのこと同じ大きさに乱切りする。



手順 2

フライパンにごま油を熱し、しんなりするまで炒める。火を止めて、醤油と細かくちぎった焼きのりを加えて和える。



手順 3

器に盛りつけてかつおぶしを散らして完成。

菜の花とにんにく炒め



材料 1人分 130kcal 塩分0.7g

菜の花80g/えのき20g/ベーコン10g
にんにく1片/塩こしょう少々
オリーブ油少々

手順 1

菜の花を半分、ベーコン、えのきを食べやすい大きさに切る。熱したフライパンに油をひき、にんにく、ベーコンを炒める。



手順 2

そこに菜の花、えのきを加えてさらに炒める。



手順 3

盛り付けて完成。炒める時にお好みで鷹の爪を加えてもおいしいです。

レンコンとベーコンのきんぴら



材料 2人分 80kcal 塩分1.3g

れんこん100g/ベーコン2枚
ごま油大さじ1/2/水1/4カップ
鶏ガラの素小さじ1/2/塩小さじ1/4
黒こしょう少々

手順 1

れんこんは皮をむき、半月切にして酢水にさらす。ベーコンは1cm幅に切る。



手順 2

フライパンにごま油を入れてベーコンを炒める。水気をよくきいたれんこんを加えて炒め、全体に油がなじんだら水と鶏ガラの素を入れて炒め煮にする。



手順 3

汁気がなくなったら塩で味を整え、黒こしょうをふって完成。

和え物

きのこシーチキンの香味和え



材料 1人分 60kcal 塩分0.8g

お好みのきのこ40g(写真はしめじ、えのき)
シーチキン1/2缶/めんつゆ小さじ2杯
にんにく、生姜、黒こしょう少々

手順 1

きのこシーチキン(中の油ごと)と調味料を耐熱容器に入れて混ぜる。



手順 2

レンジで600wで3分ほど加熱。



手順 3

再度軽く混ぜて、粗熱をとれば完成。

菜の花の白和え



材料 1人分 60kcal 塩分1.0g

菜の花80g/絹ごし豆腐50g
醤油小さじ1/パルスweet小さじ1
黒ゴマ少々

手順 1

菜の花を耐熱容器に入れ、水を張る。

電子レンジ600wで3分30秒加熱。



手順 2

さっと水で洗って粗熱を取る。

ボールに材料を全て入れる。



手順 3

豆腐を潰すように混ぜ合わせ、盛り付けて完成。

たまねぎとトマトのマリネ



材料 1人分 70kcal 塩分0.2g

たまねぎ1/4個/トマト1/4個
めんつゆ小さじ1/2/酢小さじ1
オリーブ油小さじ1
白ごま適量

手順 1

たまねぎは薄くスライスし、水にさらす。



手順 2

トマトもスライスしておく。



手順 3

調味料を入れ混ぜ合わせたら完成。

※お酢はお好みの量で調節してください。

オクラとなめこの冷や奴



材料 1人分 100kcal 塩分0.5g

オクラ2本/なめこ30g/醤油小さじ1
酢小さじ2/みりん小さじ2
絹ごし豆腐100g

めん類

手順 1

オクラを塩ゆでし、水気をきっておく。
なめこを水洗いし軽くゆでしておく。

手順 2

おくらとなめこに調味料を加えて軽く火を通す。

手順 3

なめこのとろみであんの様になるので、あとは冷蔵庫で冷やし、豆腐の上にかけて完成。

豚肉となすの冷そうめん



材料 1人分 460kcal 塩分2.5g

豚肉50g/なす1本
ねぎ・みょうが好み分量
そうめん1.5束/めんつゆ50ml
水150ml/ごま油少々/塩少々

手順 1

なすは半分に切り、斜めに切り込みを入れておく。

手順 2

フライパンにごま油を薄くひき、なすを並べてふたをして弱火で2~3分蒸し焼き。その時にめんつゆ少量かけて味をなじませる。

手順 3

豚肉を塩ゆでし、冷水で冷やしておく。
ゆがいたそうめんの上にすべての具材と薬味をのせたら完成。

生姜たっぷりあんかけうどん



材料 1人分 200kcal 塩分1.5g

うどん1/2玉/ほうれん草30g/しめじ20g
白ネギ15g/卵1個/顆粒だし小さじ1/2
水200ml/醤油小さじ1/みりん小さじ1
片栗粉小さじ1/おろし生姜大さじ1
七味お好み量

手順 1

うどんは湯がいて水でしめておく。
鍋に野菜と調味料と生姜を入れ中火で沸騰するまで沸かす。

手順 2

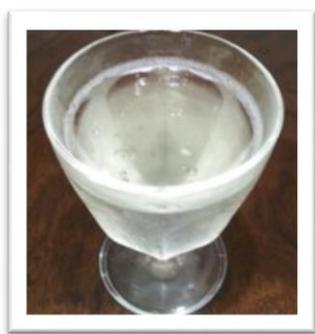
溶き卵を回し入れ、箸で少しふちに寄せる。
水溶き片栗粉を入れ、火を弱める。

手順 3

少しとろみがついたら、うどんを入れ温めたら完成。

デザート

サイダーゼリー



材料 1人分 0kcal

ゼラチン5g/水50ml
ゼロカロリーサイダー200ml

手順 1

水を耐熱容器に入れ、約5分ふやかす。

電子レンジ600w30秒加熱。



手順 2

サイダーとゼラチン液を混ぜ合わせ、冷蔵庫で1~2時間ほど冷やし固めて完成。

抹茶ゼリー



材料 4人分 6kcal

抹茶8g/水300~400ml
ラカント大さじ2/ゼラチン5g

手順 1

抹茶、水、ラカントを鍋に入れて沸騰直前まで温める。



手順 2

火を止めてゼラチンを入れる。



手順 3

容器に移して粗熱をとり、冷蔵庫で1~2時間冷やし固めて完成。

豆腐チーズケーキ



材料 8人分 80kcal

絹ごし豆腐1/3丁/クリームチーズ200g
パルスweet 20g/薄力粉12g
卵2個/レモン汁5滴/牛乳(低脂肪)150ml

手順 1

水を切った豆腐とクリームチーズをなめらかになるまで混ぜる。

卵黄、薄力粉、牛乳を混ぜ合わせ、先ほどの豆腐、チーズを合わせ、レモン汁を加える。



手順 2

卵白にパルスweetを2、3回に分けて加えメレンゲを作る。
手順1のものと2を切るように混ぜ合わせ15cm型に流し込む。



手順 3

冷蔵庫で冷やし固まったら完成。

デザート

黒ごま豆乳プリン



材料 4人分 60kcal

ゼラチン5g/無調整豆乳400ml
黒ゴマ大さじ2/ラカント大さじ2

手順 1

豆乳とラカントを鍋に入れて沸騰しないように温める。



手順 2

沸騰直前で火をとめてゼラチンを入れて溶かす。



手順 3

溶けたら型に流し入れ、粗熱をとったあと、冷蔵庫で1~2時間ほど冷やしたら完成。

ぜんざい風



材料 4人分 90kcal

小豆180g/ラカント90g
塩少々/もち麩8ヶ

手順 1

小豆と小豆の約4~5倍量の水を入れて、強火で沸騰するまで沸かす。



手順 2

一度沸騰させたら、お湯を一旦捨て、再度同僚の水を入れ強火で沸かす。
沸騰させたら、強火で豆が手でつぶせるくらいまで煮る。



手順 3

ラカント、塩を入れて調味し、もち麩を入れて完成。

ヨーグルトムース



材料 1人分 110kcal

プレーンヨーグルト50g
ホイップクリーム20g/ラカント大さじ2
ゼラチン4g/レモン汁少々

手順 1

プレーンヨーグルトとホイップクリームを泡立て器でよく混ぜる。ラカントを加えてしっかりと角が立つまで混ぜる。



手順 2

水に溶かしたゼラチンを加え、混ぜたら器に入れる。



手順 3

冷蔵庫で3時間ほど冷やし完成。

デザート

ホットアップルジュース



材料 1人分 40kcal

りんご1/4個/おろし生姜少々
ポッカレモン小さじ2/パルスイート小さじ1
お湯150ml

手順 1

りんごと生姜をすりおろす。(生姜はチューブでも可)
そこにお湯を注ぐ。



手順 2

レモン果汁とパルスイートを入れて混ぜ合わせ完成。

スイカパンチ



材料 1人分 60kcal

すいか150g/無糖炭酸水100ml
パルスイート小さじ1/レモン汁小さじ1

手順 1

スイカを食べやすい大きさに切り、種を除く。



手順 2

パルスイートとレモン汁を混ぜ、さらに炭酸水を加える。



手順 3

器にスイカと手順2と液を注いだら完成。

低カロリーイチゴアイス



材料 1人分 90kcal

冷凍いちご3~4粒
生クリーム30ml/パルスイート小さじ1

手順 1

凍ったイチゴに生クリーム、パルスイートを入れる。



手順 2

フォークで刺してイチゴを割りながら混ぜる。



手順 3

アイスのようにまとまってきたら完成。

デザート

コーヒーゼリー



材料 1人分 12kcal

無糖アイスコーヒー200ml
パルスイート小さじ4/ゼラチン5g
水大さじ3/コーヒーフレッシュ1個

手順 1

ゼラチンを水に溶かしておく。

鍋にアイスコーヒーとパルスイートを入れ中火にかける。



手順 2

パルスイートが溶けたらゼラチンを加えて混ぜて溶かす。



手順 3

粗熱がとれたら容器に流し入れ、冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。お好みでフレッシュをかけて完成。

おから団子



材料 1人分 90kcal

おから20g/片栗粉20g/水大さじ2
きなこ好みの量/ラカント大さじ1

手順 1

おからと片栗粉をボウルに入れて、まんべんなく混ぜ合わせる。水を少しずつ加えながら、耳たぶほどの柔らかさになるまでこねる。



手順 2

2~3cmの球状に丸める。



手順 3

たっぷりのお湯を沸かして、団子を入れ、浮き上がってきたら完成。

※冷えると固まるので出来上がり後は早めにお召し上がりください。

豆腐ティラミス



材料 1人分 70kcal

木綿豆腐1/3丁/みそ小さじ1/2
はちみつ大さじ1/コーヒー粉末大さじ1/2

手順 1

木綿豆腐をざるに移して、15分ほどしっかりと水を切る。その豆腐とみそ、はちみつをミキサーにかける。



手順 2

なめらかになったら、半分に分ける。半分はボールに移して、残る半分はコーヒー粉末を加えてミキサーにかける。



手順 3

層になるように盛り付けて冷蔵庫で5分冷やし完成。

デザート

低カロリーきなこケーキ



材料 6人分 90kcal

おから40g/バター40g/パルスweet大さじ2
卵1個/ベーキングパウダー1g

手順 1

バター、パルスweet、卵、きなこ、ベーキングパウダーの順に混ぜる。



手順 2

パウンドケーキ用の型に流し込み、オーブンで180°C15分程度焼く。



手順 3

焼きあがったらラップに包んで冷ます。
しっとりしてきたら完成。

ミルクプリン



材料 3人分 70kcal

牛乳300ml/ラカント大さじ2
ゼラチン5g/水大さじ2
バニラエッセンス1~2滴

手順 1

牛乳を鍋で温め、ラカントを溶かし、バニラエッセンスを加える。



手順 2

粉ゼラチンに水大さじ2を加え、よく混ぜてからレンジで20~30秒温める。この時吹きこぼれないよう注意する。



手順 3

手順1に溶かしたゼラチンを加えてよく混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やし完成。

キウイヨーグルトシャーベット



材料 3人分 80kcal

キウイ1個/ヨーグルト200g
パルスweet10g/生クリーム20g

手順 1

キウイを細かく潰し、ヨーグルト、パルスweetと混ぜ合わせる。



手順 2

七分立てにした生クリームを加え、冷蔵庫で冷やす。



手順 3

シャーベット状になるまで30分~1時間おきにかき混ぜる。
固まったら完成。

