第 28 回日本病態栄養学会年次学術集会
レシピコンテスト応募書類

（献立の名称を記入してください。）

施　設　名	日本病態栄養学会
施 設 住 所	〒1600022　東京都新宿区新宿1-14-5 新宿KMビル3階

氏　　名	病態 花子	職　　種	管理栄養士
部　署　名	栄養管理室		
電 話 番 号	0353632361	E-mail	jimukyoku@eiyou.or.jp

献立作成の背景・意図・工夫したポイント（500 文字まで）

（献立のアピールポイントを記入してください。）

患者に向けたメッセージ（200 文字まで）

（患者用資料にそのまま転載されることを考慮して記入してください。）

自慢の 1 品（現地で試食する 1 品の料理）

手作り大豆ミートのハンバーグ

――― 自慢の１品（試食する料理） ―――

レシピ表

材料名	分量（g）	作り方
【手作り大豆ミートのハンバーグ】		【手作り大豆ミートのハンバーグ作り方】
鶏ひき肉	70	①豆腐は水の入ったパックごと一晩冷凍しておく。
木綿豆腐	50	②凍ったままの豆腐を電子レンジに入れ、
たまねぎ	30	500Wで4分間加熱し冷ましておく。
卵	20	③たまねぎを1cm角に切る。
おろししょうが	1.5	④ボールに鶏ひき肉・たまねぎ・卵・
塩	0.6	おろししょうが・塩・こしょうを入れておく。
こしょう	0.01	⑤冷ました豆腐の水気を絞り、④のボールに
青ねぎ	3	入れてよく混ぜ合わせ、俵型に整える。
濃口しょうゆ	6	⑥フライパンに油を入れて中火で熱し⑤を入れ
みりん	6	蓋をし弱火で片面10分ずつ焼く。
植物油	2	⑦みりん・濃口しょうゆを入れからめて、皿に
		盛り、青ねぎを飾る。
【パプリカのソテー】		【パプリカのソテー作り方】
パプリカ	30	①フライパン、パプリカを皮目
植物油	1	から中火で焼く。
塩	0.1	②お好みで塩を振り、味を整える。
【なすの田楽】		【なすの田楽作り方】
なす	30	①なすは縦半分に切り、切り目を水に10分浸し
植物油	2	アクを抜きます。
みそ	3	②調味料とごまを全て合わせておく。
砂糖	0.5	③フライパンに油を入れて中火で熱し、水切りした
みりん	1.5	なすを弱火で皮目から片面5分ずつ焼く。
すりごま	0.5	④焼き上がったら皮目を下に盛り②をのせる。
【きのこサラダ】		【きのこサラダ作り方】
お好みのきのこ	20	①きのこを食べやすい大きさにほぐし皿に入れ
お好みのドレッシング	8	電子レンジで500Wで4分間加熱する。
サラダ菜	10	②冷めたら水気を絞りドレッシングで和える。
		③皿にサラダ菜を引き、②をのせる。
【焼きおにぎり2種】		【焼きおにぎり2種作り方】
ごはん（白米）	150	①ご飯を半量ずつに分け、半分に調味料と
濃口しょうゆ	3	かつお節を混ぜる。
みりん	3	②①を三角に握り、フライパンを熱し好みの
かつお節	0.8	焦げ目が付くまで片面ずつ焼く。

	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	567	74.4	24.2	21.5	3.1