

第 29 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。)

患者さんへ向けたメッセージ (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】 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 卵 おろししょうが 塩 こしょう 青ねぎ 濃口しょうゆ みりん 植物油	70 50 30 20 1.5 0.6 0.01 3 6 6 2	【手作り大豆ミートのハンバーグ作り方】 ①豆腐は水の入ったパックごと一晩冷凍しておく。 ②凍ったままの豆腐を電子レンジに入れ、500Wで4分間加熱し冷ましておく。 ③たまねぎを1cm角に切る。 ④ボールに鶏ひき肉・たまねぎ・卵・おろししょうが・塩・こしょうを入れておく。 ⑤冷ました豆腐の水気を絞り、④のボールに入れてよく混ぜ合わせ、俵型に整える。 ⑥フライパンに油を入れて中火で熱し⑤を入れ蓋をし弱火で片面10分ずつ焼く。 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 植物油 塩	30 1 0.1	【パプリカのソテー作り方】 ①フライパン、パプリカを皮目から中火で焼く。 ②お好みで塩を振り、味を整える。
【なすの田楽】 なす 植物油 みそ 砂糖 みりん すりごま	30 2 3 0.5 1.5 0.5	【なすの田楽作り方】 ①なすは縦半分に切り、切り目を水に10分浸しアクを抜きます。 ②調味料とごまを全て合わせておく。 ③フライパンに油を入れて中火で熱し、水切りしたなすを弱火で皮目から片面5分ずつ焼く。 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】 お好みのきのこ お好みのドレッシング サラダ菜	20 8 10	【きのこサラダ作り方】 ①きのこを食べやすい大きさにほぐし皿に入れ電子レンジで500Wで4分間加熱する。 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】 ごはん（白米） 濃口しょうゆ みりん かつお節	150 3 3 0.8	【焼きおにぎり2種作り方】 ①ご飯を半量ずつに分け、半分に調味料とかつお節を混ぜる。 ②①を三角に握り、フライパンを熱し好みの焦げ目が付くまで片面ずつ焼く。
	熱量 (kcal) 567	炭水化物 (g) 74.4
	タンパク質 (g) 24.2	脂質 (g) 21.5
栄養成分量	食塩 (g) 3.1	