

おいしく食べて 元気になろう

おいしくて、体も心も元気になれる、そんな料理を作る秘訣。
ぜひお試し下さい。

私たち栄養管理室スタッフは、入院中の患者さまが一日も早く元気に回復されるように、
健康にいい食事をおいしく提供できるよう心掛けています。

今回の「なすのジャージャー麺」は、冷たい中華麺にピリ辛味が食欲をそそる肉みそ、ビタミン豊富な夏野菜を加えた夏バテ解消レシピです。

8月の季節献立として、一般食（常食）の入院患者さまにご提供する予定です。

夏野菜たっぷり

なすのジャージャー麺

(熱量 875Kcal 塩分 6g)

材料 2人分

(1) 肉みそ用
豚挽肉…120g
ねぎ…1/4本
生姜…1/2かけら
豆板醤…小さじ1
胡麻油…小さじ1と1/2
赤味噌…大さじ2
砂糖…大さじ1
酒…大さじ1
醤油…大さじ1
水…1/2カップ
片栗粉…小さじ2

(2) 野菜
なす…2ヶ
サラダ油…小さじ1と1/2
きゅうり…1本
枝豆…20粒

(3) 中華麺…2玉
胡麻油…小さじ1と1/2



1. 肉みそを作る

ねぎを粗みじんに刻む。フライパンに胡麻油を中火で熱し、みじん切りの生姜、豆板醤を順に炒める。次に赤味噌と砂糖を加え香り立つまで炒める。豚肉を入れてほぐしながら炒め、肉がポロポロになってきたらねぎを加えさっと混ぜ、酒、醤油、水を加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

2. 野菜を用意する

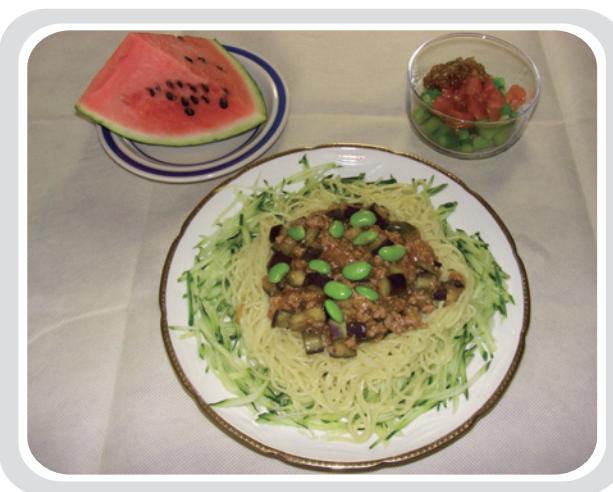
なすは、1cm 角位のさいの目に切り、水にさらしておく。フライパンにサラダ油をひき水切りをしたなすを中火で炒める。しなりしたら油切りをして、肉みそと和える。胡瓜は、塩を少々ふって板ずりし、水洗いをしてから太めの千切りにしておく。枝豆は、塩茹でておく。

3. 麺に肉みそと野菜をのせる

中華麺を茹でて冷水に取り、水を切り胡麻油をからめておく。

千切りのきゅうりを器にひき、茹でた麺を乗せ、肉みそをかけ、茹でた枝豆を散らす。

♥ 献立例 (熱量 960Kcal 塩分 6.8g)



- ・なすのジャージャー麺
- ・グリーンアスパラとトマトのノンオイルサラダ
- ・フルーツ（すいか）

この肉みそは、ごはんの上にかけたり、炒め物や煮物のあんにしたり、いろいろ応用ができます。冷凍保存も出来ますからたくさん作っておくと便利です。



栄養管理室
調理師
伊藤 正信

