

# おいしく食べて 元気になる

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。  
ぜひお試しください。

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。しん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しておく。  
枝豆は、塩茹でしておく。

#### 3. 麺に肉みそと野菜をのせる

中華麺を茹でて冷水中に取り、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、ごはんの上にかけてたり、炒め物や煮物のあんにししたり、いろいろ応用がききます。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

