

せっぴん

日赤ごはん

広島



広島赤十字・原爆病院



●トピックス

広島赤十字・原爆病院

2017. 10. 1

～グランドオープン！～

当院は、平成 29 年 10 月 1 日にグランドオープンいたしました。『日赤ごはん 第 5 号』の表紙の写真は、新しい正面玄関になります。グランドオープン記念として、手作りクッキーとハートラちゃんオリジナルせんべい（下記写真）を作りました。栄養課の手作りクッキー♡♡♪は、この冊子にあるボックスクッキー（23 ページ）を、広島赤十字・原爆病院らしくアレンジして入院患者さんに提供しました。



「ハートラちゃん
オリジナルせんべい」も
作り（松田屋）10月1日の
記念式典でお配りしました。

日本赤十字社の公式 マスコットキャラクターの

ハートラちゃん です。



いろいろと活動していますので、よろしくお祈りします♡

『日赤ごはん 第 5 号』では、行事に合わせて提供してきたレシピをご紹介します。

もくじ

●トピックス	1
●レシピ	2
主食 ●押し寿司～柚子の香り～	3
●赤飯	5
主菜 ●ぶりの照り焼き	7
●信田巻	9
副菜 ●前菜 3種盛り①	11
●前菜 3種盛り②	13
●煮しめ	15
●白和え	17
汁物 ●紅白汁～団子仕立て～	19
デザート ●黒豆寒天	21
●ボックスクッキー	23
●調味料をはかるときのポイント	25
●日本の年中行事と料理	26

お料理を始める前に・・・

だし（昆布・かつお節）の取り方をご紹介します。

水	5カップ（1000cc）
昆布	10g（水に対して1～2%）
かつお節	10g（水に対して1～2%）



- 1 鍋に水と昆布を入れ、1時間程度さらす。
- 2 鍋を火にかけ、沸騰する前に昆布を取りだし、一度火を止める。
- 3 かつお節を2へ入れ、再度中火で1～2分加熱し、火を止める。
- 4 ザルの上に濡らしてかたく絞ったキッチンペーパーをしき、こしたら「だし」の出来上がり。

「だし」を多めに取ってストックしておく、煮物や汁物にも使えるので、とても便利です♪

主食 ●

押し寿司～柚子の香り～

彩りあざやかな、柚子が香るお寿司を紹介します。



ブログ掲載日：2017.09.15

●材料〔切り方〕 4人分

ご飯	720 g
A 酢	大さじ 3 強 (50 g)
砂糖	大さじ 1 (9 g)
塩	小さじ 1/2 (3 g)
人参〔みじん切り〕	1/5 本 (40 g)
みつば〔5 mm小口切り〕	1/2 束 (8 g)
柚子皮〔みじん切り〕	適量
むきエビ	60 g
酢	小さじ 1 (5 g)
卵	Mサイズ 1 個 (50 g)
サラダ油	小さじ 1/2 (2 g)

●作り方

- 1 ご飯を少し固めに炊き、Aを合わせ切るように混ぜる。
- 2 人参・みつばは茹でる。
- 3 2と柚子皮を1に混ぜる。
- 4 エビは茹でて酢につけておく。
- 5 卵をよく混ぜ、フライパンにサラダ油を熱し、薄焼き卵を2枚作り、せん切りにする。
- 6 四角い容器にラップを敷く。その上に3の酢飯を敷き詰め、5の錦糸卵・4のエビを並べ、上からしっかり押す。
(※下記写真を参照)
- 7 食べやすいサイズに切り分けて、器に盛り出来上がり。



●1人分の栄養量

エネルギー	372kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	2.7g
塩分	1.0g

レシピ POINT !

柚子が加わることで、いつものお寿司とは少し違った香りを楽しめます。
お寿司を詰める容器はどんなものでも大丈夫！！丸い容器で作ると、寿司ケーキになります♪

主食 ●
赤飯



ゆで小豆缶詰を使って、お祝いごとにぴったりの赤飯を紹介します。



当院の行事食：日本赤十字社 創立記念日（5月1日）

●材料 4人分

精白米	60 g
もち米	150 g
ゆで小豆缶詰	80 g
塩	小さじ 1/4 (1.5 g)
ゆで小豆缶詰の煮汁	1/2 カップ弱 (80cc)
水	3/4 カップ (150cc)
黒ごま	適量

●作り方

- 1 精白米ともち米を合わせ洗い、30分吸水させた後、ザルにあげる。
- 2 炊飯釜に1の米・ゆで小豆・塩・ゆで小豆の煮汁・水を入れる。
- 3 あとはスイッチを入れるだけ♪
- 4 器に盛り、黒ごまをふり、出来上がり。

●1人分の栄養量

エネルギー 231kcal

たんぱく質 4.1g

脂質 0.6g

塩分 0.4g

レシピ POINT！

市販のゆで小豆缶詰を用いることで簡単に作ることができます。

【乾燥の小豆を使用する場合】

- ①乾燥小豆(30g程度)を丸1日水(1カップ程度)に浸し、水戻しする。
- ②炊飯釜に30分吸水させた米・水戻した小豆・塩・小豆の戻し汁(水と合わせて230cc)を入れ、炊飯器で炊く。

主菜 ●

ぶりの照り焼き

師走が旬のぶりは、脂が乗って美味しくいただけます。



当院の行事食：お正月献立

●材料 4人分

ぶり (切り身)	4切れ (1切れ 60g)
A [醤油	小さじ 2 (12g)
酒	小さじ 2・1/2 (12g)
みりん	小さじ 2 (12g)

●作り方

- 1 ぶり・Aをビニール袋に入れ、冷蔵庫で約1時間漬け込む。
- 2 魚焼きグリルで中温・10～15分焼く。
- 3 器に盛り、出来上がり。

●1人分の栄養量

エネルギー	167kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	10.6g
塩分	0.5g

レシピ POINT !

ぶりは、師走に旬を迎えることから魚へんに師と書いて「鰯(ぶり)」と読みます。成長と共に名前を変える出世魚と言われており、お祝いごとによく使われる魚です。

脂の乗ったぶりは、必須脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれているので、血液サラサラ効果も期待できます。

主菜 ● 信田巻

ひと手間かけて、見た目も華やかなお肉料理を紹介します。



ブログ掲載日：2017.09.01

●材料 [切り方] 4人分

- | | |
|--------------|---------------|
| 油揚げ | 1枚 (20g) |
| 鶏むね肉 | 1枚 (240g) |
| 塩 | ひとつまみ |
| インゲン | 4本 (20g) |
| 人参 [1cm角の棒状] | 1/5本 (40g) |
| だし※ | 1カップ (200cc) |
| 醤油 | 大さじ1強 (20g) |
| みりん | 大さじ1強 (20g) |
| 酒 | 小さじ2 (10g) |
| 砂糖 | 大さじ1弱 (8g) |
| 片栗粉 | 小さじ2/3 (2g) |
| 水 | 小さじ1/2 (2.5g) |

※2ページを参照

●作り方

- 1 油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、菜箸を転がして開きやすくする。横1辺を残し、開いておく。



- 2 鶏むね肉は、観音開きにし、平らになるようよくたたき、塩をふって臭みをとる。



- 3 インゲン・人参は下茹でする。

- 4 1の油揚げの上に、2の鶏むね肉をのせ、3のインゲン・人参をのせて巻き、巻き終わりを楊枝で止める。



- 5 鍋に、Aを煮たたせ、4を入れる。落し蓋をし、弱火で20分煮込み、火を止め、煮含める。
- 6 あら熱がとれたら肉を取り出し、煮汁を火にかけ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 7 肉を8等分に切り、器に盛り、6のあんをかけ、出来上がり。

レシピ POINT !

“信田巻”の由来は、葛の葉狐で有名な信田の森（大阪府和泉市）からきています。狐の好物である、油揚げを使った郷土料理です。鶏むね肉を使っているので、あっさりした1品になっています。

●1人分の栄養量

エネルギー 166kcal

たんぱく質 13.2g

脂質 8.6g

塩分 0.9g

副菜 ●

前菜 3種盛り①

お祝い行事にもぴったり♪簡単3種盛りを紹介します。

調理時間



●材料 4人分

当院の行事食：お正月献立

【ゆで卵のマヨ和え】

- 卵…………… Mサイズ 2個 (100g)
- マヨネーズ…………… 小さじ2 (8g)
- 黒ごま…………… 適量

【田作り】

- ごまめ (小魚) …… 12g
- サラダ油…………… 小さじ1 (4g)
- 醤油…………… 小さじ2 (12g)
- A みりん…………… 小さじ2 (12g)
- 砂糖…………… 小さじ2 (6g)

【エビの塩焼き】

- 有頭エビ…………… 4尾
- 酒…………… 小さじ1弱 (4g)
- 塩…………… ふたつまみ弱 (0.8g)

●作り方

【ゆで卵のマヨ和え】

- 1 ゆで卵を作り、殻をむく。上下を薄く切り、真ん中で横半分に切る。
- 2 黄身を取り出してつぶし、切り落とした白身と一緒にマヨネーズで和える。
- 3 2を白身の器に盛り、黒ごまをふり、出来上がり。

【田作り】

- 1 フライパンに、サラダ油・ごまめ（小魚）を入れ、弱火でしっかり炒る。（ポキッと折れるくらいまでが目安です）
- 2 1にAを入れて、よく絡める。
- 3 重ならないように広げて冷まし、出来上がり。

【エビの塩焼き】

- 1 有頭エビは背綿をとり、酒・塩をふり、魚焼きグリルで中温・10～15分焼いて出来上がり。
（7ページのぶりの照り焼きと一緒に焼くことができます。）

レシピ POINT！

ゆで卵の黄身を真ん中にする方法は、茹で始めから3～4分程度、菜箸で卵をころがします。

田作りは、フライパンの代わりに、オーブントースター（1000w 3分程度で炒り、Aを絡めて、更に1分）でもできます。

● 1人分の栄養量
エネルギー 100kcal
たんぱく質 9.0g
脂質 5.3g
塩分 0.8g

副菜 ●

前菜 3種盛り②

かまぼこの飾り切りで華やかな盛付ができます。



当院の行事食：お正月献立

●材料〔切り方〕 4人分

【たたきごぼう】

ごぼう〔3cm幅〕	2/3本 (120g)
酢〔アク抜き用〕	小さじ1/2強 (3g)
白ごま	大さじ1弱 (8g)
酢	大さじ1強 (18g)
砂糖	大さじ1弱 (8g)
塩	ひとつまみ

【寿かまぼこ】

かまぼこ	1本 (100g)
------	-----------

【かずのこ】

かずのこ	60g
醤油	小さじ1/2 (3g)
かつおぶし	2g

A

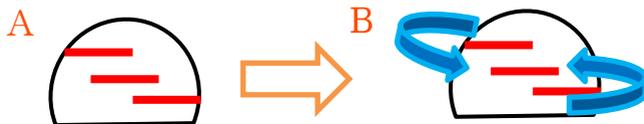
●作り方

【たたきごぼう】

- 1 鍋に、ごぼうがひたひたに浸かるまで水・酢を入れ、ごぼうが軟らかくなるまで茹でる。
- 2 白ごまを炒ってすり、ビニール袋に白ごま・Aを入れ、合わせ酢を作る。
- 3 1のごぼうをすりこぎでたたき、軟らかくし、2につけこみ、冷蔵庫で30分程度寝かせて出来上がり。

【寿かまぼこ】

- 1 かまぼこを適度な厚さに切る。
- 2 3か所に切り込み（下の図A）を入れ、中央の切り込みに、かまぼこの両端を交差する（下の図B）ように通し、飾り切りかまぼこの出来上がり。



【かずのこ】

- 1 ボウルに塩水（水1リットルに塩小さじ1）を作り、かずのこを浸す。8時間置きに塩水を取り換え、これを3回繰り返す。塩抜きをする。その際、かずのこについている薄い皮を取り除く。（作業時間：1日）
- 2 適当な大きさに切り、醤油・かつおぶしをまぶし、出来上がり。

レシピ POINT !

かずのこの塩抜きは、真水ではなく塩水で時間をかけて行います。最近は、塩抜きがいらぬ味付けかずのこもあります。塩分を控えたい場合は、かずのこを分量にして海藻類と混ぜても良いでしょう。

● 1人分の栄養量
エネルギー 77kcal
たんぱく質 6.1g
脂質 1.8g
塩分 1.0g

副菜

煮しめ

寒い冬にぴったり！根菜類を食べると、身体が温まると言われています。

調理時間



当院の行事食：お正月献立

●材料 [切り方] 4人分

鶏もも肉 [2 cmサイコロ]	120 g
ごぼう [乱切り]	1/4 本 (50 g)
れんこん [7 mm飾り切り]	1/3 個 (40 g)
大根 [乱切り]	1/5 本 (160 g)
人参 [型抜き]	1/5 本 (40 g)
板こんにゃく [たずな]	8 個 (100 g)
里芋 [乱切り]	2 個 (100 g)
昆布巻	4 個
絹さや	12 枚 (50 g)
A [だし※	3/4 カップ (150cc)
醤油	大さじ 1 弱 (16 g)
みりん	大さじ 1 弱 (16 g)
酒	大さじ 1 強 (16 g)

●作り方

- 1 鶏もも肉に、熱湯をかけ、湯引きする。
- 2 ごぼう・れんこん・大根・人参・こんにゃく・絹さやは下茹でする。
- 3 鍋に、1・2（絹さや以外）・里芋・昆布巻とAを入れ、落とし蓋をし、中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、更に20分加熱する。
- 4 根菜類に火が通ったら、一度火を止め、冷ましてしっかり味を煮含ませる。
- 5 4を温め直し、器に盛り、2の絹さやを飾り、出来上がり。

● 1人分の栄養量	
エネルギー	123kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	4.4g
塩分	1.0g
食物繊維	3.5g

レシピ POINT !

煮しめには「コン」のつく食材がいろいろ入ります。レンコン・ダイコン・ゴンボウ（ごぼう）・コンニャク・コンブ…。食物繊維が多く含まれている食材が多く、噛みごたえもあります。よく噛んで食べると、唾液中の消化酵素の分泌がさかになり、胃腸への負担が和らぎます。また、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎ、しっかりと味わうことができます。

副菜 ● 白和え

簡単！美味しい！大豆のコクが引き立つ和お漬物をご紹介します。



当院の行事食：2017.10.1 グランドオープン献立

●材料 [切り方] 4人分

	木綿豆腐	1/2 丁 (200 g)
	板こんにゃく [せん切り]	1/5 枚 (40 g)
A	醤油	小さじ 1/3 (2 g)
	砂糖	小さじ 1/3 (1 g)
	ほうれん草 [3 cm 小口切り]	5 束 (160 g)
	人参 [せん切り]	1/5 本 (40 g)
	しめじ	1/2 株 (40 g)
B	白みそ	大さじ 1 強 (20 g)
	淡口醤油	小さじ 1/3 (2 g)
	砂糖	小さじ 1 (3 g)
	練りごま	小さじ 2 (6 g)

●作り方

- 1 木綿豆腐は、手でくずし皿に入れ、電子レンジで 600W 1分加熱し、ザルにあげ水を切っておく。
- 2 こんにゃくは下茹でし、鍋に入れAで下味をつける。
- 3 ほうれん草・人参・しめじは茹でる。
- 4 1・2・3をBで和え、器に盛り、出来上がり。

●1人分の栄養量

エネルギー	76kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	3.3g
塩分	0.5g

レシピ POINT !

豆腐の和え衣で、旬の野菜を楽しむのが白和えです。
ほうれん草の代わりに、小松菜や春菊等でも美味しくできますよ。絹豆腐で作ると更に滑らかになります。

汁物 ●

紅白汁～団子仕立て～

歯切れの良い団子です。お月見団子やお正月のお雑煮の餅にもなります。



●材料 [切り方] 4人分

当院の行事食：お月見・お正月献立

団子の粉	60 g
水	大さじ 3 弱 (40 g)
食紅	適量
大根 [いちょう切り]	1/13 本 (60 g)
人参 [型抜き]	1/10 本 (20 g)
みつば	1/3 束 (6 g)
だし※	2 カップ (400cc)
A [淡口醤油	小さじ 2 弱 (10 g)
塩	ふたつまみ強 (1.2 g)

●作り方

- 1 ボウルに団子の粉を入れ、水を少しずつ入れながら、よくこねる。
- 2 1の分量に食紅を混ぜ合わせ、紅色・白色の2色の生地にする。(耳たぶ程度の軟らかさが目安です。)
- 3 直径2cmの棒状に成形し、ラップに包み30分程度、冷蔵庫で寝かせる。
- 4 4等分に切り分け、丸めて団子にする。
- 5 鍋にたっぷりの湯を沸かし、4を入れ5分程度茹で、自然に浮いてきたら、水を張ったボウルに入れる。
- 6 鍋に、大根・人参・Aを入れ、火にかけて、野菜が柔らかくなったら、5を入れひと煮立ちさせる。
- 7 器に盛り、みつばを添え、出来上がり。

レシピ POINT !

この紅白汁の団子は、噛みきりやすく食べやすいように、団子の粉で作ります。お正月のお雑煮のお餅の代わりやお月見団子にもなり、冷めても食べやすいです。

●1人分の栄養量

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
塩分	0.7g

デザート ● 黒豆寒天

市販の黒豆煮を使って、簡単に作れる黒豆寒天です。



ブログ掲載日：2017.8.22

●材料 4人分

～寒天液～

A	水	1・1/4 カップ (250 cc)
	砂糖	大さじ 2・1/2 (23 g)
	粉寒天	小さじ 1 (2 g)
	洋酒	小さじ 1/4 (2 cc)

黒豆煮 (市販) 20 粒 (24 g)

●作り方

- 1 鍋にAを入れ、沸騰させて寒天を煮溶かし、洋酒を入れ、寒天液を作る。
- 2 お好みの器に黒豆煮を5粒入れる。1を4つに分けて、流し入れる。
- 3 冷蔵庫で約1時間冷やし固め、出来上がり。



レシピ POINT !

ラップで茶巾絞りにアレンジして可愛い和菓子にもなります♪
砂糖の代わりに低エネルギー甘味料を使用すると、エネルギーを更に控えることができます。寒天は、食物繊維を多く含み、腸壁からの糖質吸収にかかる時間が増えるため、血糖値の上昇も緩やかになります。

● 1人分の栄養量	
エネルギー	35kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.5g
塩分	0g

デザート

ボックスクッキー

子供たちにも大人気♡♡当院の手作りクッキーです♪



ブログ掲載日：2017.02.16

●材料 40枚分

無塩バター	130 g
粉砂糖	100 g
卵黄	Mサイズ 1個分 (22 g)
塩	ひとつまみ

A 小麦粉 100 g

B [ココア 大さじ 2弱 (10 g)
小麦粉 80 g

●作り方

- 1 オープンは、170℃に予熱しておく。
バターは室温に戻しておく。
- 2 バターをクリーム状になるまで混ぜ、塩を加える。
- 3 2に粉砂糖を2～3回に分けて加えながら、泡だて器でよく混ぜ合わせる。粉っぽさが無くなり、なめらかになったら卵黄を加え、全体がクリーム状になるまで混ぜ合わせ、2等分に分けておく。
(※Aのプレーン生地とBのココア生地を作るために2等分にわけます。)
- 4 3の2等分に分けた生地に、A（小麦粉）の1/2をふるい入れ、ヘラでしっかり混ぜ、更に残りの小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、ラップに包み、冷蔵庫で冷やす。
- 5 3のもう片方の生地には、B（ココアと小麦粉）を、4と同様に混ぜ合わせ、ラップに包み、冷蔵庫で冷やす。
- 6 4の生地を1cmの厚みになるように伸ばし、更に1cm幅の棒状にカットする。5のココア生地も同様に棒状にする。
- 7 プレーンとココアの生地を交互に色違いになるように、3×3に重ね、5mmの厚さにカットし、天板に並べる。
- 8 170℃のオーブンで13分程度焼き、出来上がり。

●1人分（3枚）の栄養量

エネルギー	153kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	9.3g
塩分	0.1g

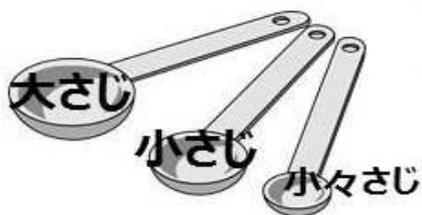
レシピ POINT !

今回は、市松模様のクッキーをご紹介しますが、型抜きもできますし、マーブル模様もかわいいですね。
生地は、大量に作って冷凍保存もできますよ。

●調味料をはかるときのポイント

みなさん、「日赤ごはん」では、さまざまな調味料を使っていますが、計量スプーンの正しい計り方をご存知ですか？

また、同じ「小さじ1」の調味料でも、その種類によって重量が違うので、一部ご紹介します。



$$\begin{aligned} \text{大さじ1 (15cc)} &= \text{小さじ1 (5cc)} \times 3 \\ \text{小さじ1 (5cc)} &= \text{小々さじ (2.5cc)} \times 2 \end{aligned}$$

計量スプーンの正しい計り方



粉末は
すりきり1杯



液体は
ぷっくり1杯

標準計量カップ・スプーンによる重量表（単位：g）

食品名	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水・酢・酒	5	15	200
醤油・みりん・みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
砂糖	3	9	130
小麦粉	3	9	110
かたくり粉	3	9	110
パン粉	1	3	40
ケチャップ	5	15	230
ごま	3	9	120
油・バター	4	12	180
牛乳・練りごま	5	15	210
精白米	4	12	150

精白米の炊飯後の重量は…？
 精白米 150g ⇒ ご飯 300～350g (2.0～2.3倍)
 ※水加減によります

●日本の年中行事と料理

私たち日本人の暮らしは、季節の移ろいに合わせた様々な行事に彩られています。お正月をはじめ、季節の節目となる節句、春のお花見や新しい門出の祝いなど……。それらの行事ごとに、古くから受け継がれてきた料理があり、人々の幸せや健康を願う意味が込められています。

当院でも、下の写真（お正月）のように、季節ごとの旬の食材を取り入れた行事食を提供しています。

今回の『日赤ごはん』では、ご家庭での行事にも活かせる料理を集めてみました。27～30ページには、料理の組み合わせ例を2つご紹介しています。エネルギーは、600kcal程度にしています。お買い物リストも掲載していますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

●当院のお正月献立



病院食レシピ「日赤ごはん」が、皆さまの生活の中で少しでもお役に立てることを願っています。

行事食＜組み合わせ例①＞

赤飯や、紅白の団子が入った汁物で、お祝い行事にぴったり♪



●お献立

- 赤飯・・・・・・・・・・・・・・・・ 5 ページ
- 前菜 3種盛り①・・・・・・・・ 11 ページ
- 煮しめ・・・・・・・・・・・・・・・・ 15 ページ
- 白和え・・・・・・・・・・・・・・・・ 17 ページ
- 紅白汁～団子仕立て～・・・・ 19 ページ

● 1人分の栄養量

エネルギー 590kcal
たんぱく質 26.4g
脂質 13.8g
塩分 3.4g

●お買いものリスト

組み合わせ例①の使用材料です。お買い物にご利用ください。

食 材	チェック
・精白米	
・もち米	
・団子の粉	
・ゆで小豆缶詰	
・黒ごま	
・ごぼう	
・れんこん	
・大根	
・人参	
・板こんにゃく	
・里芋	
・絹さや	
・ほうれん草	
・みつば	
・しめじ	
・昆布巻	
・ごまめ（小魚）	
・有頭エビ	
・鶏もも肉	
・卵	
・木綿豆腐	
・食紅	

使用する調味料

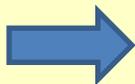
・塩	
・醤油	
・淡口醤油	
・みりん	
・砂糖	
・酒	
・サラダ油	
・マヨネーズ	
・白みそ	
・練りごま	

砂糖の代わりに
低エネルギー甘味料を使う
と、エネルギーを抑えること
が出来ます。
こちらの表を参考に
してください。

●低エネルギー甘味料について

砂糖
小さじ1
(3g)
12kcal

同じ甘さに
するには・



低エネルギー甘味料	砂糖（小さじ1杯）と同じ甘さ	
ラカント	小さじ1弱（3g）	0kcal
マービー	小さじ1弱（3g）	6kcal
パルスweet	小さじ1/2弱（1g）	1.4kcal

行事食＜組み合わせ例②＞

いろいろな器に盛り付けて、少量でも見た目を華やかに♪



●お献立

- 押し寿司～柚子の香り～・・・3 ページ
- ぶりの照り焼き・・・7 ページ
- 信田巻・・・9 ページ
- 前菜 3種盛り②・・・13 ページ
- 黒豆寒天・・・21 ページ

●1人分の栄養量

エネルギー 647kcal
たんぱく質 30.0g
脂質 15.1g
塩分 2.5g

●お買いものリスト

組み合わせ例②の使用材料です。お買い物にご利用ください。

食 材	チェック
・精白米	
・白ごま	
・ごぼう	
・人参	
・みつば	
・柚子	
・ぶり (切り身)	
・むきエビ	
・かつおぶし	
・卵	
・かずのこ	
・かまぼこ	
・黒豆煮	

使用する調味料

・塩	
・醤油	
・みりん	
・砂糖	
・酒	
・サラダ油	
・酢	
・洋酒	



主菜を信田巻に
すると・・・

● 1人分の栄養量
 エネルギー 646kcal
 たんぱく質 30.1g
 脂質 13.1g
 塩分 2.8g



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

広島赤十字 原爆病院

発行 広島赤十字・原爆病院

〒730-8619 広島市中区千田町1丁目9-6

TEL (082) 241-3111

担当：栄養課