

恩田佳代子 おんだ・かよこ ●新潟大学地域医療教育センター魚沼基幹病院栄養管理科栄養管理科長



+ 栄養価 (1人分) +

エネルギー	95kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	3.7g
糖質	8.0g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	1.8g

+ 材料 (1人分) +

木綿豆腐	50g
卵	15g
かに風味かまぼこ	10g
かたくり粉	2g
食塩	0.3g
しょうが (おろし)	5g
めんつゆ (2倍濃厚)	12g
水	10g
かたくり粉	2g
水	5g
葉ねぎ	3g

つくりかた

- ① ボウルに木綿豆腐、卵、かに風味かまぼこ、かたくり粉、食塩、しょうがを入れて、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 耐熱の汁椀にラップを敷き、①のたねを入れ、ラップをねじって上部を止める。
- ③ 電子レンジ (600W) で3～4分加熱し、ラップを外して器に盛る。
- ④ 鍋にめんつゆと水を入れて沸騰させ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ ③の上に④をかけ、葉ねぎをちらす。

POINT

- たねは混ぜすぎるとかたちがくずれやすくなります。
- 好みでおろししょうがをのせてもよいでしょう。
- かに風味かまぼこの代わりに、むきえびやかに (缶詰) でも合います。
- 冷蔵庫で冷やしてもさっぱりと食べられます。

恩田佳代子 おんだ・かよこ ● 新潟大学地域医療教育センター魚沼基幹病院栄養管理科栄養管理科長



＋ 栄養価 (1人分) ＋

エネルギー	74kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	3.2g
糖質	6.4g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	1.0g

＋ 材料 (1人分) ＋

納豆	30g
のざわな漬	10g
たくあん漬	10g
にんじん	5g
こいくちしょうゆ	3g
白ごま	0.3g

つくりかた

- ① のざわな漬、たくあん漬を細かくきざむ。
- ② にんじんは長さ1cmくらいの千切りにする。
- ③ 納豆にこいくちしょうゆ、①、②を混ぜる。
- ④ 器に盛りつけ、白ごまをちらす。

POINT

- ・新潟県南魚沼地域の郷土食です。「きり」は切る、「ざい」は菜のことで、細かく切った野菜を納豆と和えた料理です。
- ・ご飯によく合い、食欲のないときでも食がすすみます。
- ・夏にはみょうがや青じそなどをきざんで入れてもおいしいです。
- ・調味には酢や砂糖を入れる場合もありますが、本レシピはシンプルな味つけにしました。

デザート | 甘酒ラテ

● 食欲不振 ● 口腔粘膜炎

恩田佳代子 おんだ・かよこ ● 新潟大学地域医療教育センター魚沼基幹病院栄養管理科栄養管理科長
新潟県栄養士会魚沼支部 にいがたけんえいようしかいうおぬましぶ



＋ 栄養価 (1人分) ＋

エネルギー	150kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	1.7g
糖質	18.2g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.1g

＋ 材料 (1人分) ＋

甘酒	50g
無調製豆乳	50g
ヨーグルト (プレーン)	15g
バナナ	30g
氷	適量

つくりかた

- 1 バナナは皮をむいて 2cm 厚さの輪切りにする。
- 2 ミキサーに甘酒、無調製豆乳、ヨーグルト、バナナを入れて 30 秒回す。
- 3 2を器に注ぎ、氷を浮かべる。

POINT

- 砂糖を入れない自然の甘味なので、後味がすっきりとしています。
- バナナの代わりに、いちごやブルーベリーでもアレンジできます。
- 氷も一緒に入れてミキサーにかけるとスムージーとしても飲めます。
- 冬は電子レンジで温めてもよいでしょう。

恩田佳代子 おんだ・かよこ ●新潟大学地域医療教育センター魚沼基幹病院栄養管理科栄養管理科長



+ 栄養価 (1人分) +

エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.4g
糖質	7.2g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	0.9g

+ 材料 (1人分) +

みそ……………4g
 水……………150g
 煮干しだし (パック)……………1g
 ニュートリーコンク 2.5……………15g
 ※ニュートリーコンク 2.5 (ニュートリー株式会社)。

つくりかた

- ① だしパックでだしをとり、みそを溶き入れる。
- ② ニュートリーコンク 2.5 を加え、混ぜる。

POINT

- 当院では具なしで提供していますが、自宅で作るときは好みの具を入れてもよいでしょう。
- だしパックに食塩が含まれるため、みそは少なめにしています。
- ニュートリーコンク 2.5 は液体なので簡単に料理にプラスできます。みそ汁に加えると、コクが増して飲みやすいです。
- シチューやヨーグルト、茶碗蒸しなどに加えて、エネルギー、たんぱく質を補えます。