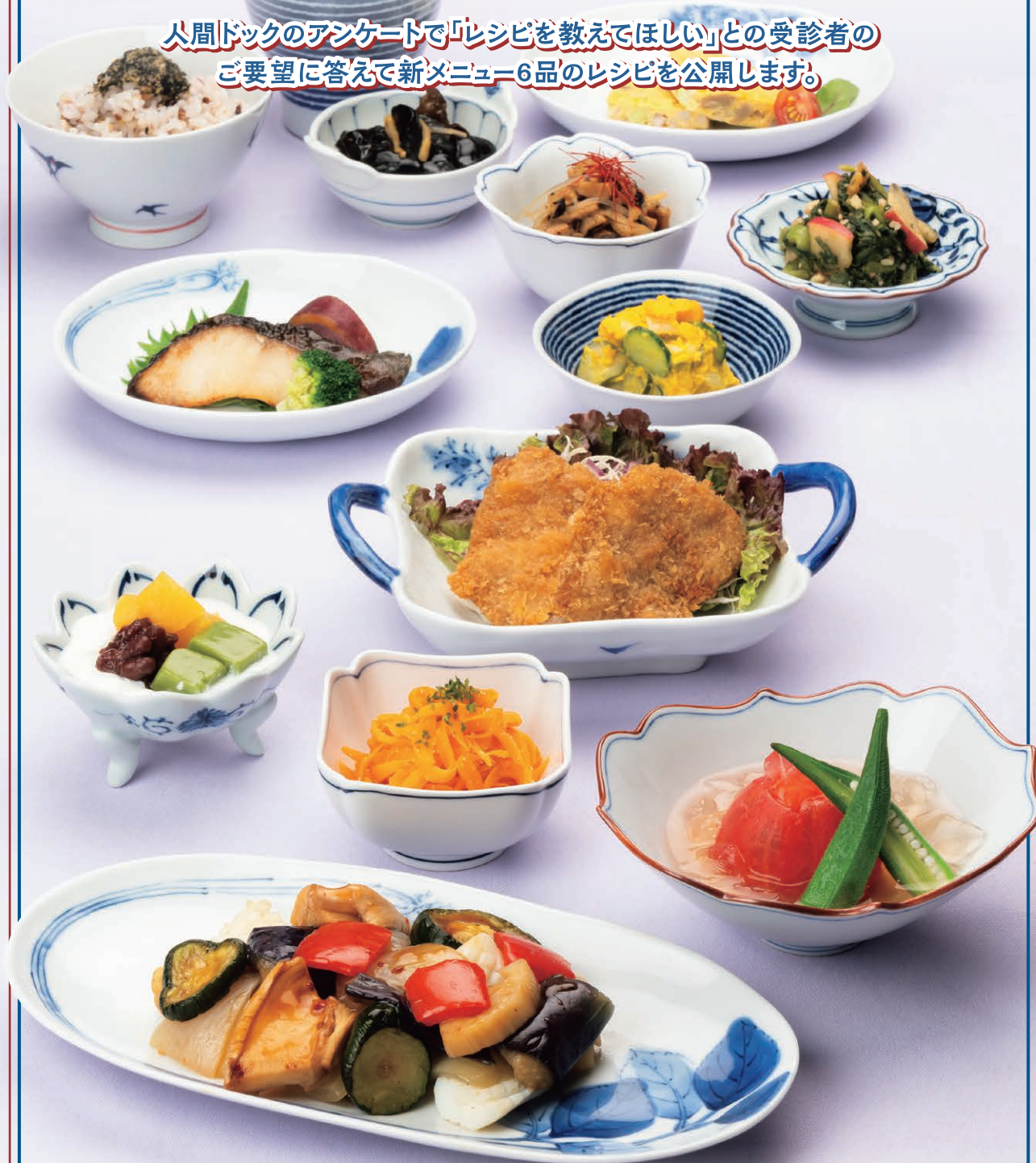


2026年度版 4月から新メニューで登場!!

人間ドックすこやか弁当

人間ドックのアンケートで「レシピを教えてください」との受診者の
ご要望に答えて新メニュー6品のレシピを公開します。



レシピ紹介文

岩室リハビリテーション病院給食センター栄養士 和田 友香理

1品目 タレかつ



つくり方

- ①豚ヒレ肉は1cmの厚さにたたき、酒とこしょうで下味をつける。
- ②小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で3分位揚げます。
- ③醤油・砂糖・水を鍋に入れて、ひと煮立ちさせたら火を止めタレを作る。
- ④揚げたカツをタレに漬けて出来上がり。

ヘルシーアドバイス

・細かいパン粉を使用すると吸油率を抑えエネルギーダウンになります。

※レシピメモ

- ・タレは甘味を抑えあっさり味に、市販のめんつゆを使用しても美味しく作れます。
- ・ソウルフードのタレかつ井とはカツレツが起源だから、かつは「薄く」、でもジューシーに。かつ以外、余計な物は一切添えない「潔さ」が新潟らしさです。

お客様の声

新潟の魅力たっぷりのお弁当で、楽しくおいしくいただきました。体が喜びました。彩もよく、分量もちょうど良い。ドック受診者の年齢層向けに、とても良く考えられたメニューだと感じました。

(新潟健診スクエア受診
50代・女性)

2品目 すまし汁



つくり方

- ①かんぴょうは沸騰したお湯で15分茹で、冷水にさらす。3～4cm長さに切り、水を絞る。
- ②しめじは石づきを落とし、ほぐす。
- ③出し汁(給食センターではかつお節を使用)を鍋に沸かし、かんぴょうとしめじを入れ3分煮る。塩と薄口醤油で味を調える。
- ④器に盛り、とろろ昆布と三つ葉をのせる。

※レシピメモ

- ・かんぴょうは茹でて食べやすい長さにカットした後、冷凍保存が便利です。
- ・きのこは石づきを取り、ひと口大にカットし冷凍することにより旨味がUP。解凍せずに冷凍のまま調理をしてください。
- ・すまし汁は汁が主役の料理なので、しっかりだしの「うま味」を効かせることがポイントです。



【基本の水だし】

- ・水1リットルが入る容器に水750ml、昆布4gを入れて冷蔵庫で一晩おきます。
- ※材料が水面から出ているとカビが繁殖してしまうので、水はひたひたにすること。
- ・水を足せば冷蔵庫で1週間くらいは繰り返し使用できます。
- ・材料はお好みでかつお節15g(レンジで30秒加熱する)、干しいたけ25g、煮干し30g、桜エビ10gなどを組み合わせてもOKです。

【レンチンだし】

- ・耐熱ポットに水500ml、昆布10g、かつお節10gを入れ、電子レンジで5分加熱します。
- ・取り出したら2分待たず。カンタンだしです。

