



レディースクリニック
しげまつ

おいしくて健康的なレシピ

主食編



基本のちらし寿司

材料（4人分）

高野豆腐・・・1枚	芋こんにゃく 1/3枚
人参・・・60g	卵・・・4個
うす揚げ・・・1枚半	刻み海苔・・・適宜
乾椎茸・・・小1枚	米・・・2合半
ごぼう・・・50g	きらら酢・・・120cc

★調味料★

酒	大さじ2	椎茸戻し汁	100cc
京風だし	大さじ2	水	100～150cc
砂糖	大さじ2	濃口醤油	大さじ3



作り方

- ① 高野豆腐は戻して軽く絞る。こんにゃくは下茹でする。
- ② 高野豆腐は縦長3等分→横に半分にして薄切り。うす揚げ、人参、こんにゃくも同じ大きさに切り揃える。椎茸は薄切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ 卵は塩少々を加え錦糸卵にする
- ④ 鍋でごぼうを炒め、香りが出たら切った具材を全部加えて★の調味料を入れ、ある程度水分が飛ぶまで煮る。
- ⑤ 炊きあがったご飯に[きららの合わせ酢]を混ぜて酢飯をつくる
- ⑥ ④の煮た具材の汁気を軽く絞り、すし飯と混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り、上から錦糸卵と刻み海苔を広げる。

◎チョーコー醤油

「京風だしの素」（うすいろ）

だし入り醤油。少量使用で煮物も美味しく出来ますよ♪

◎芋こんにゃく（宮本食品工業）

→弾力があり臭みがなく美味しいです。下茹して使って下さい。

ガパオライス（アジアン香るタイ料理）



材料（4人分）

豚ひき肉・・・400g	にんにく・・・1かけ
玉ねぎ・・・1個	豆板醤・・・少々
ピーマン・・・2個	鷹の爪・・・1本
赤パプリカ・・・1個	バジル・・・適宜
卵・・・4個	

★調味料★

ナンプラー	小さじ2	オイスターソース	大さじ1
醤油	大さじ1	みりん	大さじ1

作り方

- ① 鷹の爪はみじん切り。玉ねぎ、ピーマン、パプリカは1cmの角切りにする。
- ② フライパンに油大さじ1を入れて鷹の爪とにんにくを、香りが立つまで弱火で加熱し、玉ねぎとひき肉を加えてよく焼き付ける。
- ③ 残りの野菜を加えて炒め、調味料も加えて軽く煮詰める。
- ④ 器にご飯をよそい③をかけて上から目玉焼きをのせる。

★雑穀米にしても美味しいですよ
★付合わせはレタス、きゅうり、輪切りコーンなどで彩りよく。
★辛さは豆板醤で調整して下さい



作り方など気になる点はお遠慮なく厨房スタッフまでお声かけください



レディースクリニック
しげまつ

おいしくて健康的なレシピ

主食編



五島うどんでジャージャー麺

材料（4人分）

豚ひき肉・・・480g 五島うどん・・・200g
おろしにんにく・・・小さじ2 乾燥椎茸・・・4枚
おろし生姜・・・小さじ2 長ネギ・・・1本
飾り→きゅうり、貝割れ大根

★調味料★

中華だし 10g 酒 大さじ2
椎茸戻し汁 600cc 甜麺醤 大さじ3
砂糖 大さじ2 コチュ醤 大さじ4
げんげん味噌 大さじ5 豆板醤 小さじ1/2
みりん 大さじ3



★中華麺でも美味しいですが、
五島うどんはコシがありおすすめ
*「オーサワの中華だし」を使っ
ています。市販のでもよいです
*「げんげん味噌」→市販の麦みそ
でよいです。
当院ではお昼の味噌汁に、この
味噌を使っています

作り方

- ① 椎茸は水でもどす。長ネギと共にみじん切りにする。
- ② ごま油でにんにく、生姜、挽肉、ネギ、椎茸を炒め★の調味料を加えて10分ほど煮込む。
- ③ 五島うどんを茹でて洗い、ぬめりを落とす。
- ④ うどんの上にかけて完成。

カオマンガイ（シンガポールチキンライス）



材料（4人分）

ゆでる時	鶏もも肉 2枚	素焼れんこん
	にんにく 2かけ	トマト レタス
	生姜 2かけ	パプリカ
	長ネギ 1本	きゅうり
		うずら目玉焼き

★調味タレ★

みりん 大さじ2	ナンプラー 大さじ2
生姜 30g	にんにく 4g
げんげん味噌 25g	てんさい糖 大さじ4
濃口醤油 大さじ2杯半	レモン汁 大さじ2
ゆで汁 大さじ2	鷹の爪 1/2本

作り方

★鶏肉は固くならないよう水から入れて茹でて下さい。
★ナンプラーとは？
エスニック料理に欠かせないタイの魚醤。

- ① ゆでる時用の生姜はスライス、にんにくはつぶし、長ネギと共にたっぷり1ℓの水に入れる。鶏肉も入れて、沸騰したら16分ほどゆがく。
- ② 荒熱が取れたら鶏肉を取り出して食べやすい大きさにスライス。
- ③ 調味タレの材料を軽く煮詰めて水分をとばす
- ④ 器にご飯と飾りの野菜を乗せる。上に鶏肉と調味タレをかける。目玉焼きを乗せて完成。





レディースクリニック
しげまつ

おいしくて健康的なレシピ

副菜編



かぼちゃのおかか炒め

材料（4人分）

かぼちゃ・・・260g（冷凍可） にんにく・・・ひとかけ
小ねぎ・・・数本 おかか・・・1パック
バター・・・10g サラダ油・・・小さじ1
醤油 大さじ1



作り方

- ① かぼちゃは3cm角に切って少ない水でゆでる（蒸す）
 - ② フライパンにバターとサラダ油を熱し、にんにくを加えて焦がさないように香りを出す。
 - ③ かぼちゃを加え全体に油を絡める
 - ④ 小口切にした小葱、おかかを加えて全体にまぶす
 - ⑤ しょうゆを鍋肌からそっと入れて全体に絡めて出来上がり
- *冷凍のかぼちゃでも十分美味しくできますよ*

切り昆布炒め



材料（4人分）

細切り昆布 50g 高野豆腐 2枚
人参 40g 玉ねぎ 40g
薄揚げ 2枚

★調味料★

料理酒 大さじ1 みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1 薄口醤油 小さじ1
濃口醤油 小さじ1～



作り方

- ① 切り昆布はよく洗って水で戻し、1回ハサミを入れる。
- ② 高野豆腐は水で戻し水気を軽く絞って短冊切りにする。人参、うす揚げも短冊切り。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を引き、弱火にして高野豆腐、人参、玉ねぎ、うす揚げを炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 昆布を加えたら調味料で調味する。

スーパーの鮮魚コーナーに
売ってある、切り昆布で
構いませんよ。

なすのジョン

材料（4人分）

なす 1本 卵 1個 小麦粉 適宜
塩コショウ サラダ油

作り方

- ① ナスは2cmの斜め切りにして水気を取り塩コショウを振る。
- ② 小麦粉を両面にはたいて溶き卵にくぐらせる。
- ③ フライパンに多めの油を引き蓋をして弱火でじっくりと両面を焼き上げる。
- ④ 野菜ソースをかけて完成



★ジョンとは？
小麦粉、卵をコーティングして
焼く、ピカタに似た韓国料理。





レディースクリニック
しげまつ

おいしくて健康的なレシピ

副菜編



ぷるんぷあんのオイスターソース炒め

材料（4人分）
 ぷるんぷあん 2個 チンゲン菜 2株
 人参 40g 厚揚げ 1丁
 千切り生姜 ひとかけ ごま油 大さじ1
 ★調味料★
 オイスターソース 大さじ2 みりん 大さじ1/2
 料理酒 大さじ1/2 塩 少々



作り方

- ① ぷるんぷあんは熱湯に8分浸けザルに上げる。
- ② チンゲン菜は4cm長さにカット。厚揚げ、人参は短冊切りにする。
- ③ ごま油を熱し、千切りにした生姜を炒め香りが出たら他の材料を加えて炒める。
- ④ 調味料を加えて調味する。

※糸こんにゃくで作れます。



基本の酢めた



材料（4人分）
 中ねぎ 16本（80g） 塩わかめ 20g
 うす揚げ 2枚
 ★調味料★
 きららの合わせ酢 大さじ3 味噌 大さじ1
 砂糖 少々

作り方

- ① 中ねぎは茎と青い部分に分けて4cm長さにカット。うす揚げも同じ長さに切りそろえる。
- ② 少量の湯を準備し、ネギの固い茎→青い部分→うす揚げの順でサッとゆでる。
- ③ わかめをよく洗いで戻し食べやすい大きさにカットする。
- ④ 調味料をよく混ぜ、材料と和えたら完成

キャロットラペ

材料（6人分）
 人参 120g
 ★調味液★
 きららの合わせ酢 20cc オリーブオイル 大さじ1
 レーズン 10g カシューナッツ 15g



作り方

- ① 人参は5cm長さの細い千切りにする。※細く切った方が味も染みて美味しいです
- ② ナッツは煎った後に砕く。レーズンも同じ大きさに刻む。
- ③ 調味液の中に30分以上漬け込んで完成。

