



病院の管理栄養士が考えた体が喜ぶレシピ

家庭でも簡単に作れる健康メニューをご紹介します。今回はいわき病院の仁和愛里さん（主任栄養士）が紹介する“魚とトマトのコラボメニュー”です。

めかじきのムニエル ～ラタトゥイユソース～



【食材】（2人分）

| | | |
|-----------|-------|-----|
| めかじき（70g） | 2切 | |
| 食塩 | 0.4g | } ① |
| こしょう | 0.02g | |
| 小麦粉 | 4g | |
| 黄ピーマン | 20g | |
| たまねぎ | 20g | |
| ズッキーニ | 20g | |
| なす | 20g | |
| 有塩バター | 10g | |
| 油 | 2g | |
| トマト缶 | 60g | |
| 水 | 40g | |
| コンソメ | 2g | |
| 上白糖 | 4g | |
| 食塩 | 0.6g | } ② |
| こしょう | 0.02g | |
| パセリ | 適量 | |
| | | |

【下準備】

- ① 野菜を8mm角に切る。
- ② めかじきにAの塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、2のめかじきを両面に軽く焦げ目が付くまで焼く。
- ④ 1の野菜をフライパンで炒め、トマト缶と水を加えて炒め煮にする。
- ⑤ コンソメ・上白糖を加え、Bの塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ ラタトゥイユソースを皿に敷き、ムニエルをのせ、パセリを飾る。

ポイント

めかじきは良質なたんぱく質を含み、特にイミダペプチドは疲労回復に効果があるといわれています。

また、トマトに含まれるリコピンは強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防にも効果的です。実はこのリコピンは、加熱した方が吸収されやすいのです。

こんな食材が自慢です！

いわき市は福島県沿岸部（浜通り）の南部に位置しています。もちろん魚が自慢です。かつお・さんま、それにメヒカリ



（目光）もよく捕れます。また日照時間が長いので、トマトをはじめとする野菜、いちごなどでも知られています。特に長ネギは甘く、ネギ嫌いも解消しますよ！

仁和さんの小話

青森出身の私が赴任したころ、調理師さんたちの会話に「はらくっちー」という言葉が出て来て???。今では前後から判断して「おなかいっぱい」という意味だと理解できるようになりました。また、先輩や入院患者さんたちによると、昔は特産の貝焼き（ホッキ貝にウニをのせたもの）や、ウニの炊き込みご飯が給食に出ていたとか。高くて手が出ないけど、いつかは患者さんを驚かせるぞ！



■いわき病院（福島県いわき市）

福島県東部の重症心身障がい児（者）、神経難病医療の拠点。付近は県立自然公園に指定されている景勝地だが、東日本大震災で被災し内陸部への移転が進行中。栄養管理室では燕下（えんげ）食にも力を入れている。許可病床数 180 床。