

人間ドック食 2025年7月～



栄養成分

エネルギー 848kcal

食塩 2.8g

食物アレルギー (特定原材料8品目)

	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	くるみ
玉ねぎと大豆のつくね焼き	●	—	●	—	—	—	—	—
白身魚の磯辺揚げ	—	—	●	—	—	—	—	—
南瓜の煮物	—	—	●	—	—	—	—	—
人参とレーズンのラペ	—	—	●	—	—	—	—	—
ヨーグルトムースベリーソース	—	●	—	—	—	—	—	—
きのこの赤だし	—	—	—	—	—	—	—	—
押し麦入りひじき御飯	—	—	●	—	—	—	—	—

玉ねぎと大豆のつくね焼き

材料（1人分）

★1	鶏挽肉(もも)	...50g
	食塩	...0.1g
	かつおペーパー	...0.01g
	おろし生姜	...0.2g
	玉ねぎ	...20g
	サラダ油	...0.5g
	大豆(戻し)	...25g
★2	小麦粉	...0.5g
	鶏卵	...2.5g
	片栗粉	...1.5g
	酒	...0.75g
	砂糖	...0.75g
	みりん	...1.5g
	濃口醤油	...1.5g
	茄子	...20g
	サラダ油	...0.1g
	オクラ	...10g

作り方

～下準備～

- ・玉ねぎは粗みじんにする
- ・ゆで大豆はフードプロセッサーにかけるか包丁で粗みじんにする
- ・茄子は皮付きの乱切りにする
- ・オクラは材料外の塩を少し入れたお湯で茹で、流水で冷ます

～調理～

- ① フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ② ボウルに★1を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ③ 溶き卵、片栗粉を加えてさらに混ぜる。
- ④ 大豆に小麦粉をまぶしてから加え、①の玉葱も加えて混ぜる。
- ⑤ ④を丸めて材料外の油を敷いたフライパンに並べる。
茄子も油を絡めフライパンに一緒に並べる。
- ⑥ 中火で表面に焼き目が付くまで両面約1分ずつ焼く。
- ⑦ お湯を少量入れ、蓋をして弱火で6分蒸し焼きにする。
- ⑧ 照りだれの材料(★2)を鍋に入れ、程よく煮詰める。
- ⑨ 焼きあがったつくねに⑧の照りだれを塗り、茄子とオクラを添える。

白身魚の磯辺揚げ

材料（1人分）

タラ	…60g
水	…30g
酒	…0.5g
★濃口醤油	…1g
和だし(液体)	…0.5g
小麦粉	…2g
天ぷら粉	…6g
水	…10g
青のり	…0.3g
食塩	…0.1g
サラダ油	…6g



作り方

～下準備～

- ・タラは軽く水洗いをして水分をふき取り、調味液(★)に漬けて冷蔵庫で1時間なじませる

～調理～

- ① 下味の付いたタラに小麦粉をまぶす。
- ② ボウルに水を入れ、天ぷら粉・塩・青のりを加えてさっくり混ぜる。
- ③ ②の衣にタラをくぐらせて170℃の油で揚げる。

南瓜の煮物

材料（1人分）

南瓜	…60g
砂糖	…1.8g
濃口醤油	…1.8g
みりん	…1.2g
水	…18g
和だし(液体)	…0.3g



作り方

～下準備～

- ・ 南瓜の種とワタを取り、食べやすい大きさに切る

～調理～

- ① 鍋に調味料を入れて軽く沸騰させた後、南瓜を皮目を下にして入れる。
- ② 落とし蓋をして中火で15分ほど加熱する。

人参とレーズンのラペ

材料（1人分）

人参	…40g
レーズン	…3g
水	…3g
食塩	…0.3g
砂糖	…1.5g
酢	…6g
オリーブオイル	…1.5g
ブラックペッパー	…0.02g



作り方

～下準備～

- ・人参を千切りにする
- ・レーズンは水で軽く洗い、ぬるま湯で戻す

～調理～

- ① 人参を茹でて水を切る。
- ② ボウルに塩・砂糖・酢を混ぜ合わせ、オリーブオイルを加えて白っぽく乳化させる。
- ③ 人参、水戻ししたレーズンを②のドレッシング、ブラックペッパーと和える。
- ④ 冷蔵庫で15分寝かせて味をなじませる。

押し麦入りひじき御飯

材料（1人分）

精白米	...70g
押し麦	...10g
ひじき	...2g
人参	...5g
きざみ揚げ	...5g
水	...104g
和だし(液体)	...1g
★みりん	...1g
濃口醤油	...1g
枝豆	...5g



作り方

～下準備～

- ・ひじきをたっぷりの水で戻す
- ・人参、油揚げは千切りにする
- ・枝豆は材料外の塩を少し入れたお湯で茹で、房から身を出す

～調理～

- ① 米を洗い、水に浸ける。
- ② 調味料(★)と具を入れて炊く。
- ③ 炊きあがったら盛付けて枝豆を飾る。

ヨーグルトムースベリーソース

材料（1人分）

プレーンヨーグルト	...50g
牛乳	...20g
砂糖	...4g
ゼラチンパウダー	...0.8g
ブルーベリー	...4g
ストロベリーソース	...10g



作り方

～下準備～

- ・ゼラチンを5倍量の水でふやかす

～調理～

- ① ボウルにヨーグルトを入れる。
- ② 鍋に牛乳を入れて沸騰直前まで加熱する。
- ③ 加熱した牛乳に砂糖、水で戻したゼラチンを加え、ゴムベラで優しく混ぜて溶かす。
- ④ ③を①のボウルに少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 容器に流し入れ、冷蔵庫で約2時間冷やし固める。
- ⑥ 仕上げにソースをかけ、ブルーベリーを添える。

きのこの赤だし

材料（1人分）

なめこ	...15g
えのき	...15g
糸三つ葉	...2g
和だし(液体)	...3.2g
水	...120g
八丁味噌	...6g



作り方

～下準備～

- ・えのきは石づきを切り落とし、1/3の長さに切る
- ・なめこは水でさっと洗い、ザルにあげる
- ・三つ葉は、水洗いし食べやすい大きさに切る

～調理～

- ① 鍋にお湯を沸かしえのきたけ、なめこを入れる。
- ② だしを入れて味噌を溶き入れる。
- ③ 三つ葉はサッと茹でて仕上げに入れる。