

～おせち 簡単アレンジレシピ～

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
今回は、おせち料理をアレンジしたレシピを3品ご紹介します。
どれも簡単に作れるレシピなので、是非ご家庭でも作ってみてください。

おやき

《材料 4人分》

- ・筑前煮 50g
- ・ごま油 5g
- ・強力粉 50g
- ・薄力粉 50g
- (A) ・片栗粉 10g
- ・塩 少々
- ・お湯 75ml



～作り方～

- ①(A)を全て混ぜて生地を作り、冷蔵庫で1時間寝かせる。
- ②①の生地を4等分にし薄く伸ばし、刻んだ筑前煮の具を包む。
- ③フライパンにごま油をひいて②を中火で焼く。
- ④焼き目が付いたらひっくり返し、水(100ml)を加え、蓋をして3分蒸し焼きする。
- ⑤蓋を開けて水分を飛ばし、表面をカリッとさせる。



Point 蒸し焼きにし水分を飛ばすことで
生地の外側はカリッとして内側はもっちりします！



～作り方～

- ①大葉は洗って水気を取り千切りにする。
- ②絹さやは塩茹でして斜め半分に切る。
- ③紅白なますを包丁で刻む。
- ④(A)を混ぜ合わせる。
- ⑤いなり揚げに④を詰める。
- ⑥いなり揚げの口を上にし、錦糸卵・大葉・絹さやを飾る。



Point

なますの汁を使用するため、
おし酢不要で優しい味に仕上げることが出来ます！



いなり寿司

《材料 4人分》

- ・ごはん 300g
- (A) ・紅白なます 130g
- ・なますの汁 80ml
- ・白ごま 少々
- ・いなり揚げ 8枚
- ・錦糸卵 40g
- ・大葉 4枚
- ・絹さや 8枚

～作り方～

- ①鍋に水・粉寒天を入れ、沸騰させてよく溶かす。
- ②火を止め、砂糖を加えてよく溶かす。
- ③バットにうつし冷蔵庫で冷やし固める。
- ④寒天が固まったら包丁で、さいの目にカットする。
- ⑤器に寒天を盛り付ける。
- ⑥その上に抹茶アイス・黒豆・粒あんをのせる。
- ⑦きな粉・黒蜜・果物はお好みでトッピングする。



Point グラスに盛り付けると
見た目が華やかになります！

黒豆パフェ

《材料 4人分》

- ・粉寒天 1g
- ・水 250ml
- ・砂糖 20g
- ・黒豆 60g
- ・抹茶アイス 60g
- ・粒あん 80g
- ・きな粉 お好みで
- ・黒蜜 お好みで
- ・果物 お好みで

宇部リハビリテーション病院だより

第50号 (2023年1月発行)

医療法人 和同会

宇部リハビリテーション病院

電話番号 0836-51-3111

ホームページ

<http://www.ubereha.jp/>

基本理念

患者様の在宅復帰・社会復帰に向けてあらゆる努力をするとともに、
障害を持ちながらも、人間らしい生活が送れるよう支援する。



患者様の権利

1. 良質で安全な医療を受ける権利
2. 自分で決定する権利
3. 秘密保持に関する権利

1. 良質で安全な医療を受ける権利
2. 自分で決定する権利
3. 秘密保持に関する権利

基本方針

1. 日常生活の再構築を目的とした、必要で十分なリハビリテーションを提供する。
2. 専門家として必要な知識と技術の研鑽に努める。
3. 地域・医療機関・施設との連携及び社会資源の活用に努める。
4. 全ての職員が在宅復帰という目標を共有し、リハスタッフとしてチーム医療を実践する。