

IBDreamめし レシピ集

～炎症性腸疾患の患者さんに寄り添う社会を目指して～



はじめに

炎症性腸疾患（Inflammatory Bowel Disease、以下、「IBD」）は、

腸を中心とする消化管粘膜に炎症が生じる疾患で、

10代～20代で多く発症することが知られています。

IBD患者さんの多くは、頻回の下痢や血便、腹痛、発熱、

さらには慢性疲労に悩まされながら日常生活を送っています。

また炎症の範囲と重症度によって異なりますが、

腸に負担をかけない食事を心がけることが大切で、

「食べたいものを満足に食べることが難しい」という問題を抱えながら

IBD患者さんは日々生活を送っていますⁱ。

本誌では、IBD患者さんの「食べたい!」を叶える

「IBDream（アイ・ビー・ドリーム）めし」レシピをご紹介します。

ご家庭でも作りやすいように開発されたレシピです。

体調に合わせて、ぜひご家庭で楽しんで作っていただけましたら幸いです。

最後に、本誌が皆さまのお役に立つことを

心より願っています。

i 難病情報センター、潰瘍性大腸炎, <https://www.nanbyou.or.jp/entry/62>

難病情報センター、クローン病, <https://www.nanbyou.or.jp/entry/81>

目次

「IBDreamめし」プロジェクト ----- 04

第1弾・第2弾 「IBDreamめし」～学生編～ ----- 05

ジューシーおいしい牛かつサンド -----	06
セッカル～色とりどりの～タッカルビ風 -----	07
鮭南蛮 彩り野菜と豆腐のタルタルを添えて -----	08
焼きエビクリームコロッケと唐揚げ風の揚げ物祭り -----	09
バジルチーズを溶かして食べる!米粉のトマトラーメン -----	10
おなかもこころも大まんぞく!トマトクリームパスタ -----	11
サクサクチキンと太陽のガーリックライス -----	12
とろとろ卵の和風口コモコ丼 -----	13
豆乳ババロア -----	14
富士山ケーキもっちりカヌレ仕立て -----	15

第3弾 「IBDreamめし」～アスリート編～ ----- 16

皆で楽しめる!!夢も溢れるピニャータケーキ -----	17
絶対まけない!!～お肉いっぱい多幸ライス～ -----	18
祝!肉たくさんでボリュームたっぷり華やかごはんケーキ! -----	19
白身フライ風もルーローハンも!どっちもよくばり丼 -----	20
会話も弾む♪色でもまんぞくサバトマトソース -----	21

第4弾 「IBDreamめし」～コンビニ編～ ----- 22

洋風トマトぶっかけ -----	23
サラダチキンのトルティーヤ風 -----	24
豆腐のなんちゃってロールケーキ -----	25
そうめんでシンガポールラクサ風 -----	26
時短/簡単!豆腐たこ焼き風 -----	27



「IBDreamめし」プロジェクト

IBDreamめしとは？

IBDは食べ盛りでもある若年層で発症することが比較的多く、食事において「食べたいものが食べられない」という問題を抱えている患者さんが多くいらっしゃいます。そこで、当社は「IBD患者さんの食べたい!」を叶える夢の食べ物」をコンセプトとした「IBDream (アイ・ビー・ドリーム) めし」のレシピ開発に取り組んでいます。IBDの好発年齢層であり、かつ将来の医療を担う医療系学生さんやさまざまな企業と共に活動を行っています。

IBDreamめしの歩み

第2弾

「IBDreamめし」～学生編②～

2022年は、第1弾同様、IBD体験シミュレーションプログラム「In Their Shoes」と並行し、「IBDreamめし」を考案するワークショップを実施しました。管理栄養士や調理師の指導のもと、医療系学生さんが食事制限により外食において食の選択肢が限られてしまうIBD患者さんの「食の多様性」に貢献するため、「日本に根づいている食べ物」をテーマにレシピを考えました。その後、エームサービス株式会社の協力、北里大学病院 栄養部太田 裕子先生の監修のもと、第2弾「IBDreamめし」が完成しました。

第4弾

「IBDreamめし」～コンビニ編～

2024年は、「IBDreamめし～コンビニ編～」として、株式会社ローソンと共同で、「IBD患者さんの“いま食べたい!”を叶える」をテーマに、コンビニ食材を使ったIBD患者さんのための簡単・時短アレンジレシピを公募しました。医師、栄養士、患者会代表者、患者さんを含む5名の審査員や東京医科大学病院 栄養管理科宮澤 靖先生、料理研究家の田中 可奈子さんの協力・監修のもと、「IBDreamめし～コンビニ編～」を制作しました。

2020

第1弾

「IBDreamめし」～学生編①～

当社は、2020年にIBD体験シミュレーションプログラム「In Their Shoes」と並行して「IBDreamめし」を考案するワークショップを初めて実施しました。

ワークショップでは、管理栄養士や調理師の指導のもと、IFMSA-Japan (国際医学生連盟日本)、一般社団法人日本薬学生連盟、栄養学生団体【N】に所属する医療系学生さんが、IBD患者さんの気持ちに寄り添いながら、学生さんならではの等身大のアイデアの詰まったIBD患者さんのための「IBDreamめし」を考えました。その後、エームサービス株式会社の協力、東京医科歯科大学医学部附属病院 斎藤 恵子先生の監修のもと、レシピが完成しました。

2022

2023

第3弾

「IBDreamめし」～アスリート編～

2023年は、「IBDreamめし～アスリート編～」とし、IBDを有するアスリートの皆さんや医療系学生さんとともに、IBDを抱えながらスポーツに取り組むアスリートのための夢のレシピを考えました。前年同様、エームサービス株式会社の協力、北里大学病院 栄養部太田 裕子先生の監修のもと、IBDを抱えるアスリートをサポートする環境づくりを目指し、レシピを制作しました。

2024

第1弾

第2弾

「IBDreamめし」～学生編～

2020年3月28日(土)、および、2022年3月26日(土)に「IBDreamめし」を考案するワークショップを実施し、家族や友人等との外食において食べたかった夢のレシピとして、若年層の患者さんが食べたいと願うⁱⁱ、「肉料理」、「揚げ物」、「麺類」、「ご飯もの」、「デザート」の5つのジャンルでレシピを作成しました。

2022年は、外食における食の選択肢が限られてしまう若いIBD患者さんの「食の多様性」に貢献するため、日本に根づいている食べ物をテーマとしました。

本誌では、計10点の「IBDreamめし」レシピをご紹介します。

ii 相模女子大学栄養科学部管理栄養学科 山田華月・望月弘彦・石川美紅・入慶田本清美・佐藤さやか・芹沢舞 (2018)『炎症性腸疾患児における食に対する意識』

肉料理



ジューシーおいしい
牛かつサンド



セッカル
～色とりどりの～
タッカルビ風

揚げ物



鮭南蛮
彩り野菜と豆腐の
タルタルを添えて



焼きエビクリームコロッケと
唐揚げ風の揚げ物祭り

麺類



バジルチーズを
溶かして食べる！
米粉のトマトラーメン



おなかもこころも
大まんぞく！
トマトクリームパスタ

ご飯もの



サクサクチキンと
太陽のガーリックライス



とろとろ卵の
和風ロコモコ丼

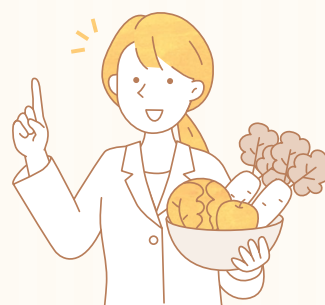
デザート



豆乳ババロア



富士山ケーキ
もっちりカヌレ仕立て





栄養価 (1人分)

エネルギー	431kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	8.9g
炭水化物	62.5g
糖質	59.0g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	2.4g

ジューシーおいしい牛かつサンド

バター不使用・フランスパンで脂質を抑え、IBDの方のレシピでは珍しい牛肉を使用。
野菜や粒マスタードでアレンジも可能！味も食感も楽しめ、見た目も華やかでインスタ映え間違いなしのレシピです。

材料 (2人分)

牛かつ

牛ヒレ肉	140g
塩	0.6g (少々)
ホワイトペッパー	0.02g (少々)
小麦粉 (薄力粉)	4g (小さじ1)
卵	16g (適量)
パン粉	12g (大さじ4)
オリーブオイル	6g (大さじ1/2)

具材

トマト	40g (1/4個)
サニーレタス	20g (2枚)
パプリカ (黄)	10g (1/10個)
玉ねぎ	20g (1/10個)
りんご	30g (1/10個)

ソース

ケチャップ	14g (大さじ1)
とんかつソース	14g (大さじ1)
はちみつ	6g (小さじ1/2)
粒マスタード	3g (小さじ1)

パン

フランスパン (中)	160g (2本)
------------	-----------

手順

- 1 具材のトマト、パプリカ、玉ねぎ、りんごは薄くスライスし、サニーレタスは手でちぎっておく (りんごは色が変わらないように塩水につけておく。玉ねぎは水にさらしておく)。
- 2 ソースの材料は、小さめのボウルでよく混ぜ合わせておく。
- 3 パン粉をフッ素樹脂加工のフライパンで焼き色がつくまで、から炒りする。
- 4 牛ヒレ肉はお好みの厚さに切り、塩、ホワイトペッパーで下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
- 5 卵を溶き、4をくぐらせ、3のパン粉をつけ、フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブオイルを入れ、両面を焼く (片面30秒～40秒程度)。※焼き加減は、お好みで！
- 6 フランスパンを切り、5に2のソースを塗り、具材と牛かつを挟み完成。

エムサービス株式会社からのコメント

バターを使わないフランスパンと牛肉のヒレ部分を使うことで脂質を抑えます。牛かつは、フッ素樹脂加工のフライパンでから炒りしたパン粉をまぶして焼き揚げすることによりカリッとした食感に。フランスはパリ生まれのサンドイッチ「カスクート」をイメージし、外でのランチにぴったりで、おしゃれな見栄えがポイント。脂質の低いパンを選べば、いろいろなバリエーションが楽しめます。

斎藤恵子先生のワンポイントアドバイス

調理してから食べるまで時間が長い場合は、肉汁が出るので、しっかり焼いた方がよいでしょう。ヒレ肉は価格が高いため、しゃぶしゃぶ用の牛肉をミルフィーユのように重ねても代用可能です。この場合は、お肉はしっかり火を通した方が安全です。挟む具材は、きゅうりやピーマン、じゃがいもを蒸かしたもの等、お好みで楽しんでください。



栄養価 (1人分)

エネルギー	334kcal
たんぱく質	32.4g
脂質	8.6g
炭水化物	35.7g
糖質	30.1g
食物繊維	5.6g
食塩相当量	2.4g

セッカル〜色とりどりの〜タッカルビ風

チーズタッカルビは辛みの強い料理ですが、IBD患者さんに対応し辛さを抑え、味変できるようにしました。また見た目が派手で食欲が増すように考え、お肉の種類や入れる野菜を工夫しました。

材料 (2人分)

緑

鶏むね肉(皮なし)	120g (30g×4枚)
ブロッコリー	20g
ほうれん草	40g
長葱	10g
☆ブラックペッパー	0.02g (少々)
☆みそ	18g (大さじ1)
☆ごま油	1g (少々)
☆砂糖	6g (小さじ2)
☆おろしにんにく	2g (適量)

赤

大豆肉乾燥フィレ	30g
鶏ガラスープの素	0.8g (少々)
甜麺醬	20g
カットトマト缶	28g
ミニトマト	60g (4個)
赤パプリカ	40g
人参	20g
紫玉ねぎ	6g

トッピング

モッツアレラチーズ	40g
カッテージチーズ(うらごし)	40g
餅(しゃぶしゃぶ用)	48g (4枚)
バルサミコ酢	5g (小さじ1)

手順

- 1 **〈緑〉** ブロッコリーは小さめの房に分ける。ほうれん草は3〜5cmくらいにカット、長葱は細めの斜め切りにしておく。
- 2 ☆の調味料を合わせておく。
- 3 鶏肉はフッ素樹脂加工のフライパンで焼き目がつくまで焼き、**1**の野菜をのせ、**2**の合わせ調味料をかけて、軽く混ぜ、ふたをして1分程度蒸し焼きにする。蒸し上がったなら耐熱容器に移し、片側に寄せておく。
- 4 **〈赤〉** 大豆肉は袋の説明書きの通りに戻しておく。
- 5 トマトは湯剥き、赤パプリカ・人参は細めの短冊切り、紫玉ねぎは10mm程度のスライスにしておく。
- 6 フライパンにカットトマトを入れ火にかけ ふつふつとしてきたら**4**、**5**を入れて熱を通す。鶏ガラスープの素、甜面醬を加えてひと煮立ちさせる。**3**の耐熱容器の反対側に移す。
- 7 **〈トッピング〉** 餅を砕き、モッツアレラチーズ、カッテージチーズと混ぜ合わせておく。
- 8 **緑**、**赤**の具材が盛り付けられた耐熱容器に**7**のチーズを振りかけ、オーブントースターで焼く。チーズがとろけてきたら出来上がりです。

※食物繊維が気になる方は、野菜は繊維を断ち切るようにカット、トマトは湯剥き、ほうれん草は葉先を使用してください。みそはお好みのものでOKです。

エムサービス株式会社からのコメント

セッカルとは、ハングル語で「色、色彩」を表します。学生の皆さんとレシピアイデアを練るなかで、「IBD患者様にいろんな色や味を楽しんでいただく!」という夢も詰め込んでいます。食べ進めた最後には、バルサミコ酢でさっぱり味、「びっくり味変」の工夫を凝らしました。見た目は韓国風、味は和食からイタリアンまで一度に楽しめます。オーブントースターがない場合は 電子レンジにかけても、アルミホイルでふたをしてフライパンで蒸し焼きにしてもOKです。

太田裕子先生のワンポイントアドバイス

大豆肉は特に最近、肉の代替えとしていろいろなところで見かけるようになりました。乾燥したものからそのまま使用できるものも販売されています。高たん白で脂肪が少なく保存もしやすいので便利な食品です。しかし大豆からできているので食物繊維も多く含まれます。不溶性繊維が多いので狭窄がある、または腸の炎症が強い方は豆腐に替える方がよいでしょう。



栄養価 (1人分)

エネルギー	279kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	9.8g
炭水化物	21.9g
糖質	19.8g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	2.3g

鮭南蛮 彩り野菜と豆腐のタルタルを添えて

家族みんなで同じ食事が楽しめるよう、タルタルソースは豆腐を使うことでヘルシーに！鮮やかな配色、野菜の食感など五感で楽しめるレシピを追求しました。目も口も胃袋も楽しめる、新感覚の鮭南蛮はいかがですか？

材料 (2人分)

鮭南蛮

鮭切り身80g	160g (2枚)
塩	0.6g (少々)
ホワイトペッパー	0.02g (少々)
小麦粉 (薄力粉)	6g (適量)
オリーブオイル	4g (小さじ1/2)

南蛮タレ

醤油	16g (大さじ1)
砂糖	16g (大さじ2)
酢	16g (大さじ1)

タルタルソース

豆腐 (絹)	60g (1/5丁)
卵S (茹で)	40g (1個)
塩	1g (少々)
オリーブオイル	2g (小さじ1/2)
酢	5g (小さじ1)

トッピング

パプリカ (赤)	16g (適量)
かぼちゃ (皮むき)	20g (適量)
おくら	20g (1本)
にんじん	20g (適量)
食パン (8枚切り)	16g (1/4枚)

つけあわせ

トマト	60g (1/2個)
ロメインレタス	20g (2枚)
大葉 (みじん切り)	2g (2枚)

手順

- 1 豆腐は水を切り、ボウルに崩し入れる。ゆで卵も同様に崩し入れホイッパーでほぐしながら、オリーブオイル、塩、酢を加え、なめらかになったら冷蔵庫で保管しておく。
- 2 トッピングの野菜は小さくカットし、電子レンジで加熱し (600W40秒程度)、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 食パンはトースターでカリっとするまで焼き、トッピングの野菜の大きさ程度に切っておく。
- 4 鮭は水気を取り、塩、ホワイトペッパーで下味をつけ、小麦粉をまぶし、フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブオイルを入れ両面を焼いて火を通す。
- 5 南蛮タレの調味料を混ぜ合わせ、4に入れ、味をなじませる。
- 6 焼きあがった鮭を器に盛付け、1のタルタルソースとトッピングをかける。
- 7 つけあわせの野菜を飾り、大葉をふりかけ、フライパンに残ったタレをかけて完成。

※つけあわせのトマトの皮が気になる方は、湯むきしましょう。

エムサービス株式会社からのコメント

油で揚げる鮭南蛮を少量のオリーブオイルで焼いた鮭にサクサク食感のクルトンを加え、色とりどりの野菜を添えた「変わり南蛮」に仕立てました。味の決め手となるタルタルソースはマヨネーズの代わりに豆腐を使い、脂質を抑えながらも食べ応えのある一品に。彩りの野菜はタルタルソースに混ぜてもOK。上から散らせばパーティー料理にもぴったりです。

斎藤恵子先生のワンポイントアドバイス

鮭以外に鶏肉 (皮なしも肉) でも美味しくできます。豆腐を使用したタルタルソースが面倒という方は、脂質80%カットのマヨネーズを使用しても良いでしょう。トッピングは季節の野菜を使って色鮮やかに楽しんでください。



栄養価 (1人分)

エネルギー	338kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	9.9g
炭水化物	40.5g
糖質	36.9g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	2.4g

焼きエビクリームコロッケと唐揚げ風の揚げ物祭り

我慢せずに美味しく食べられて、見た時に心躍るようなレシピを作りたいと考えました。大きめの唐揚げ風と尻尾で視覚的に楽しいエビクリームコロッケで、友達や家族と一緒に楽しい食事の時間を過ごしてもらえたら嬉しいです。

材料 (2人分)

焼きエビクリームコロッケ

パナメイエビ	20g (2尾)
塩	0.02g (少々)
ホワイトペッパー	0.02g (少々)
玉ねぎ	40g
マッシュルーム	20g
バター	10g
小麦粉(薄力粉)	20g
調整豆乳	40g
無脂肪牛乳	60g
塩	0.8g (少々)
ホワイトペッパー	0.02g (少々)
(衣)	
小麦粉(薄力粉)	10g (大さじ1)
卵	16g (1/3個)
パン粉	20g (1/2カップ)
オリーブオイル	4g (小さじ1)
ウスターソース	12g (小さじ2)

唐揚げ風

鶏むね肉(皮なし)	60g×2枚
おろしにんにく	2g (適量)
おろししょうが	2g (適量)
料理酒	12g (大さじ1弱)
砂糖	2g (少々)
濃口醤油	12g (小さじ2)
片栗粉	8g (適量)

つけあわせ

キャベツ	80g
ブロッコリー	40g
かぼちゃ	30g
トマト(湯剥き)	20g
砂糖	4g (小さじ1)
酢	12g (大さじ1弱)
塩	0.2g (少々)

手順

- 1 <焼きエビクリームコロッケ> 玉ねぎとマッシュルームをみじん切りにし、鍋で水分を飛ばすように炒める。*油は使わない
- 2 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れ、弱火で炒める。
- 3 2に豆乳と無脂肪牛乳を2〜3回に分けながら、弱火で2分くらい火を通し、塩、コショウで味付けする。*ダマにならないようよく混ぜる
- 4 1と3を混ぜて、コロッケのタネにし、お皿に薄くのばし冷凍庫で約20〜30分冷ます。*冷ましている間に、エビを塩とホワイトペッパーで下味をつけておく
- 5 4の冷ましたタネで、下味をつけたエビを包み、楕円形に形作る。
- 6 小麦粉、溶き卵、オリーブオイルをパン粉に混ぜ、5につけて鉄板に並べる。
- 7 <唐揚げ風> にんにく、しょうが、酒、砂糖、醤油を混ぜ合わせ、鶏肉を30分漬ける。
- 8 7の水分を軽くきり、片栗粉をまぶして、6の鉄板に並べる。
- 9 8をオーブントースター又はオーブンで香ばしく焼いて火を通す。
- 10 <つけあわせ・盛り付け> キャベツは2cm角、かぼちゃは皮をむき1cm角、トマトは湯剥きして1cm角にカットし、ブロッコリーは小房に分ける。
- 11 10のキャベツ、ブロッコリー、かぼちゃはラップをふんわりかけて電子レンジ(500w)で1分火を通し、冷ます。
- 12 砂糖、酢、塩を合わせ、10のトマトと11の野菜と和える。
- 13 お皿に、焼いた9と12を盛り付け、コロッケにお好みでウスターソースをかけて完成。

エムサービス株式会社からのコメント

「友達と同じような映えるメニューを食べたい」、「今流行りの台湾唐揚げを食べられたらうれしいな」「2種類食べられたらより満足」、という思いを2種盛りで表現した「IBDreamめし」です。安心して、おいしく召し上がっていただけるよう、焼くことで揚げ物風に仕上げています。クリームコロッケで使用する乳製品の脂質は牛乳、豆乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳の順に低くなるので、体調に合わせて変更してください。

太田裕子先生のワンポイントアドバイス

鶏肉は十分火を通しましょう。肉に厚みがあると表面に焦げ目がついても中に火が通っていないこともあるので切る時には厚さをうすく均一に切るようにしましょう。100円ショップで売っているスプレーボトルを利用して少量の油を表面にかけて焼くとさらにカリッと仕上がるでしょう。



栄養価 (1人分)	
エネルギー	486kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	9.7g
炭水化物	80.5g
糖質	76.8g
食物繊維	3.7g
食塩相当量	4.0g

バジルチーズを溶かして食べる！米粉のトマトラーメン

若者が好きなトマトとチーズを使った、IBD患者さんでもがっつり食べられるラーメンです。バジルチーズを溶かして味変できます。簡単に手に入る食材を選んだので、自宅でも作って楽しんでいただけたらと思います。

材料 (2人分)

スープ

トマトソース (市販)	180g
玉ねぎ (みじん切り)	60g (1/4個)
おろしにんにく	6g (小さじ1)
オリーブオイル	8g (小さじ2)
中華スープの素 (顆粒)	
(シャンタンスープの素)	16g (大さじ1)
醤油	大さじ1
水	480cc

バジルチーズ

じゃがいも	30g (1/4個)
豆乳	10g (小さじ2)
カッテージチーズ	30g
バジル (みじん切り)	3g (大1枚)
塩	0.4g (少々)

トッピング

サラダチキン	60g (1パック)
ミニトマト	30g (2個)
ブロッコリー	40g (2かけ)
食用花 (菊など)	適量

麺

フォー (乾麺)	160g
----------	------

手順

- 1 ブロッコリーは電子レンジで加熱し、冷ましておく (600W40秒程度)。
- 2 じゃがいもは小さめに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱。スプーン等でつぶし、塩、豆乳、カッテージチーズを入れ、最後にバジルを混ぜ合わせる。
- 3 鍋にオリーブオイルとおろしにんにくを入れ弱火で香りが出るまで炒め、玉ねぎを加え透き通るまで更に炒める。
- 4 3にトマトソースを加え、ひと煮立ちしたら水、中華スープの素、醤油を入れ沸かしておく。
- 5 別の鍋でたっぷりのお湯を沸かしフォーを茹で、ザルにあげ、流水で冷やし水切りしておく。
- 6 5を4のスープに入れ、麺が温まったら器にあげ、バジルチーズとトッピングをのせて完成。

※トマトの皮が気になる方は、湯むきしましょう。

エムサービス株式会社からのコメント

脂質は控え目、うま味はたっぷりのラーメン風。味のベースにトマトやチーズを使用しながらも、フォー (米粉麺) を使うことによりイタリアンともひと味違う印象に。チーズとマッシュポテトのトッピングを溶かして食べると、ラーメンの「味変」さながらさっぱり味から濃厚な味への変化を楽しめます。家庭でも作りやすいように市販のトマトソースやサラダチキンを使用しています。

斎藤恵子先生のワンポイントアドバイス

フォーが準備できない場合は、そうめんや冷麦、きしめん、パスタでも美味しく召し上がれます。スープをもっと簡単に作りたい場合は、市販のトマトポタージュスープの素がお勧めです。

※市販のトマトポタージュスープの素を使用する際は、醤油を少し減らしましょう



栄養価 (1人分)

エネルギー	432kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	4.0g
炭水化物	83.8g
糖質	76.3g
食物繊維	7.5g
食塩相当量	3.7g

おなかもこころも大まんぞく! トマトクリームパスタ

(エムサービス株式会社オリジナルレシピ)

「クリーム系はハードルが高い。でも食べたい!」というIBD患者様の一言を参考に、「まんぞく君」のホワイトシチューをみんなの大好きなトマト味にアレンジしたパスタソースを作りました。

材料 (2人分)

A.トマトクリーム

まんぞく君ホワイトシチュー	360g (2袋)
トマトジュース	160g
トマトケチャップ	15g (大さじ1)
塩	2g (適宜)
パプリカパウダー	0.02g (適宜)
赤パプリカ	20g
玉ねぎ	30g

B.パスタ

乾燥パスタ (タリアテッレ)	160g
塩	1.0g (適宜)

C.飾り

赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
ピーマン	20g

手順

- 1 **〈A.トマトクリームソース〉〈C.飾り〉** Aの赤パプリカと玉ねぎをみじん切りにし、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱 (500Wで40~50秒程度)。
*この際に、**〈C.飾り〉**の赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンをみじん切りにし、別の器にとっておく
- 2 まんぞく君ホワイトシチュー、トマトジュース、トマトケチャップ、1をミキサーに入れ、お好みのなめらかさにする。
*具材がゴロゴロのままでもOK。
- 3 2を温め、塩を加えて味を調える。
*温め方法は鍋でも電子レンジでもOK
- 4 **〈B.パスタ〉** 鍋に塩を入れ、パスタをお好みの固さに茹でる。
*パスタの種類はお好みで変えてください。フィットチーネやタリアテッレがおすすめです。
- 5 3と4をお皿に盛り付け、1でとっておいた飾りを上から散らし、完成。

エムサービス株式会社からのコメント

「クリーム系はハードルが高い。でも食べたい!」というIBD患者様の一言を参考に、「まんぞく君」のホワイトシチューを使ったパスタソースを作りました。脂質は低いのにうま味がたっぷりのホワイトシチューを、今回はみんなの大好きなトマト味にアレンジ。ミキサーでなめらかにするとクリーム感を、混ぜるだけならゴロゴロ感を味わえます。ソースを冷製にし、パスタをカップペリーニに変えることで暑い夏もおいしくいただけます。

太田裕子先生のワンポイントアドバイス

まんぞく君シリーズは炎症性腸疾患の患者さんが安心して食べられる料理をいくつもだしています。簡単なアレンジでいつもと違う味が楽しめるのはうれしいですね。



栄養価 (1人分)	
エネルギー	554kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	8.8g
炭水化物	93.1g
糖質	90.1g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	2.3g

サクサクチキンと太陽のガーリックライス

ナシゴレンは、油を多く使う料理であるため普段食べるには罪悪感や恐怖意識が出る料理です。それに対して、がっつり食べても大丈夫なようコーンフレークを使って揚げ物のような食感を表現し満足できるよう工夫しました。

材料 (2人分)

ガーリックライス

お米	200g
水	140g
トマトジュース	150g
チキンコンソメ(顆粒)	6g(小さじ2)
塩	1g(ひとつまみ)
玉ねぎ(小)	50g(1/4個)
パプリカ(赤)	20g(適量)
にんにく(みじん切り)	4g(1/2かけ)
オリーブオイル	4g(小さじ1)
バジル	2g(2枚)

サクサクチキン

鶏ささみ肉	60g(1個)
ハーブソルト	0.4g(少々)
じゃがいも(中)	30g(適量)
豆乳	5g(小さじ1)
コーンフレーク	6g(適量)

つけあわせ

ズッキーニ	30g(1/8本)
なす(小)	80g(1/2個)
卵S	100g(2個)
サラダ菜	16g(4枚)

手順

- 1 研いだお米に、水、トマトジュース、チキンコンソメ、塩を炊飯器に入れて炊く。
- 2 玉ねぎ、パプリカは、粗みじん切りし、電子レンジで加熱しておく(600W40秒程度)。
- 3 フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火でゆっくりと加熱し、香りが出るまで炒める。
※にんにくが気になる方は、みじん切りにせず、軽くつぶし、油に香りを移した後、取り出して下さい。
- 4 1が炊けたら、2、3を加え混ぜ合わせる。
- 5 じゃがいもは小さく切り、電子レンジで加熱し、フォークで崩し入れておく(600W2分程度)。
- 6 5に豆乳、ハーブソルトを0.2g加え、電子レンジで更に加熱する(600W30秒程度)。
- 7 6をヘラ(スパチュラ)でよく混ぜ、マッシュポテト状にしておく。
- 8 鶏ささみを開き、ハーブソルトで下味をつけ、電子レンジで火が通るまで加熱し、1/2にカットする(600W1分30秒程度)。
- 9 8に7を乗せ、コーンフレークを並べるように盛り付ける。
- 10 フッ素樹脂加工のフライパンで目玉焼きを作りながら、食べやすい大きさに切ったズッキーニ、茄子を一緒に焼く。
- 11 ご飯、チキン、つけあわせを盛り付けて完成。
※玉ねぎやパプリカは、炊飯器と一緒に炊くと簡単です。

エムサービス株式会社からのコメント

ささみにマッシュポテトとコーンフレークをまぶした「サクサク」のチキンとガーリックを効かせたトマト風味のごはんを合わせた「ガッツリ」とボリュームのある丼メニュー。太陽に見立てた目玉焼きを乗せて、見た目はエスニック、味はイタリアンのハイブリッドな仕上がり。ご飯の味つけにナンプラーを加えればよりエスニックテイストに仕上がります。

斎藤恵子先生のワンポイントアドバイス

ご飯は多めに炊いて冷凍しておくくと便利です。解凍して鶏肉を炒めてチキンライスにしたり、オムライスの中身にしたり、スープや野菜と一緒に煮込んでリゾットにしたりするなどアレンジが可能です。にんにくは冷蔵庫で保存すると芽が出たり、カビが生えたりしてしまうので、皮をむき、芽を取り冷凍すると良いでしょう。乳糖不耐症でない方は、低脂肪牛乳でも良いでしょう。



栄養価 (1人分)

エネルギー	586kcal
たんぱく質	29.4g
脂質	9.7g
炭水化物	96.3g
糖質	94.1g
食物繊維	2.2g
食塩相当量	1.9g

とろとろ卵の和風ロコモコ丼

ハワイアンの定番ロコモコ丼! ハンバーグの上に卵と、少し罪悪感高めのお料理ですが、皮なしの鶏むねひき肉や豆腐、照り焼きソースなどを使ってヘルシーに仕上げました。

材料 (2人分)

ロコモコ丼

ご飯	440g
(豆腐ハンバーグ)	
絹豆腐	120g
鶏むねひき肉 (皮なし)	100g
玉ねぎ	20g
パン粉	10g (少々)
塩	0.2g (少々)
ホワイトペッパー	0.02g (少々)
片栗粉	2g (小さじ2/3)
(たれ)	
☆濃口醤油	20g (大さじ1)
☆砂糖	10g (大さじ1)
☆みりん	10g (小さじ2)
☆水	40g
☆玉ねぎ	20g
片栗粉	4g (小さじ1杯半)
水	10g (小さじ2)

ポーチドエッグ

卵	120g (2個)
酢	4g (適量)

つけあわせ

レタス	40g
紫キャベツ	10g
人参	10g
黄パプリカ	10g
トマト	30g (1/4個)
大葉	1g (2枚)

手順

- 1 (豆腐ハンバーグ)** 豆腐をザルに入れ冷蔵庫で水を切る(1時間程度)。電子レンジを使ってもOKです。
- 2** 玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れ、電子レンジ500Wで1分加熱。
- 3** ボウルに鶏むねひき肉と**2**、塩、ホワイトペッパーを入れて練る。粘りが出たら**1**、パン粉、片栗粉を加えさらに練る。
- 4** フライパンにクッキングシートを敷き、**3**をハンバーグ型2個に整えてのせる。ふたをして中火で3分焼き、裏返して水を大さじ1杯半程度入れ、さらに3分間焼く。
- 5 (たれ)** 玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れ、電子レンジ500Wで1分加熱。
- 6** ☆の材料をすべて鍋に入れ、中火で加熱し、沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、手早くかき混ぜてとろみをつける。
- 7 <ポーチドエッグ>** 鍋に卵がつかうだけの水と酢を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にする。卵をお玉に割入れ、鍋のふちからそっと落とし、3分煮たらお玉で引き上げお湯を切っておく。
- 8 <つけあわせ>** 野菜は水で洗う。なるべく繊維を切るようにして、レタスは細めの短冊、紫キャベツ・黄パプリカは千切りにし、トマトはダイス切りにする。
- 9** 器にご飯、レタス、紫キャベツ、人参、黄パプリカ、トマトの順に盛りつけ、豆腐ハンバーグ、大葉、ポーチドエッグのせて、最後に上からたれをかけて完成。
*大葉は千切りにして上に飾ってもきれいです。

エムサービス株式会社からのコメント

ロコモコ丼というと、高脂質な洋食をイメージしてIBDの患者様は「食べられない」と思いがちですが、クッキングシートを敷いて豆腐ハンバーグを焼いたり、デミグラスソースを照り焼きソースに変えることで、脂質を抑えることができます。目玉焼きの代わりに油を使わないポーチドエッグをのせて、カラフルな野菜を添えることで、見た目も楽しい和風ロコモコ丼に仕上げました。ご家族や友達と一緒に食べられるメニューです。

太田裕子先生のワンポイントアドバイス

卵は完全に火を通さないので衛生面を考慮して生でも食べられる新鮮な卵を利用しましょう。時間がない方は市販の温泉卵を利用してもよいでしょう。豆腐ハンバーグは形、大きさ、味付けを変えることでお弁当のおかずや洋風料理にも応用できます。



豆乳ババロア

(エームサービス株式会社オリジナルレシピ)

脂質を抑える為に、調整豆乳や低脂肪ヨーグルトを使用し、さっぱりとしたデザートに仕立てました。

栄養価 (1人分)

エネルギー	89kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	1.6g
炭水化物	14.9g
糖質	14.7g
食物繊維	0.2g
食塩相当量	0.1g

材料(2人分)

ババロア

調整豆乳	160cc
砂糖	40g
低脂肪ヨーグルト	160cc
ゼラチン	4g
水	24cc
レモン汁	4cc
バニラエッセンス	少々

トッピング

イチゴ	適量
オレンジ	適量
キウイ	適量

手順

- 1 水にゼラチンを入れふやかしておく。
- 2 トッピングのフルーツを小さくカットし、混ぜ合わせておく。
- 3 鍋に調整豆乳と砂糖を加え、80℃くらいまで加熱し、レモン汁と低脂肪ヨーグルトを入れ混ぜる。
※80℃は、鍋に小さな泡がふつふつしてくるのが目安です。
- 4 1を3にいれ、ゼラチンを完全に溶かし、粗熱をとり、バニラエッセンスを入れる。
- 5 4を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 6 5に2を飾り、完成。

エームサービス株式会社からのコメント

ババロアは、滑らかな舌ざわりの冷製デザートで「パーバリアンクリーム」とも言われます。本来、牛乳や泡立てた生クリームで作るデザートですが、脂質を抑える為に、調整豆乳や低脂肪ヨーグルトを使用し、さっぱりとしたデザートに仕立てました。フルーツ味の低脂肪ヨーグルトを使用すると、様々な色のババロアになるので、お好みでアレンジしてみてください。※フルーツヨーグルトを使用する場合は、砂糖は半量にしましょう。

斎藤恵子先生のワンポイントアドバイス

ダマにならないように、ゼラチンは水に少しずつ振り入れましょう。また、沸騰すると固まる力が弱まるので、注意しましょう。



栄養価 (1人分)

エネルギー	263kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	4.9g
炭水化物	51.6g
糖質	50.0g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.2g

富士山ケーキもっちりカヌレ仕立て

カヌレの見た目も食感も楽しんでほしいという思いから、カップケーキでカヌレの力強い食感や独特な形を再現しました。カヌレの形を活かして富士山をイメージし、さらに周りを赤くすることでインスタ映えも狙いました。

材料(2人分)

ケーキ

ホットケーキミックス	32g
絹豆腐	60g
白玉粉	22g
卵	16g (1/3個)
砂糖	12g
サラダ油	4g (小さじ1)

黒蜜	6g (適量)
ハチミツ (適量)	6g (適量)

ケーキソース

ヨーグルト (水切り)	12g (大さじ1弱)
卵白	6g
砂糖	8g (小さじ2杯半)
レモン汁	1.6g (適宜)

飾り

ココアパウダー	少々
桃缶 (汁きり、スライス)	80g
リンゴ (皮むきスライス)	52g (約1/4個)
ストロベリーソース	2g (お好みで)
水	40g (大さじ2杯半)

いちご (刻む)	6g (お好みで)
ストロベリーソース	10g (お好みで)
セルフィーユ	0.4g (お好みで)

手順

*オーブンを170℃に温めておく。

- 1 **〈飾り〉** リンゴは水、ストロベリーソースとともに水分がなくなるまで煮て、粗熱を取る。
- 2 冷めたら4枚を重ねて丸め花形をつくる。桃缶も同様に花形に。
- 3 **〈ケーキ〉** 黒蜜とハチミツはあらかじめ混ぜ合わせておく。
- 4 ボウルに絹豆腐、白玉粉をいれつぶしながらよく混ぜる。
- 5 4に卵、砂糖、サラダ油を加えて混ぜる。よく混ぜたらホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなったらカップに入れる。
- 6 170℃のオーブンで15分焼く。焼きあがったら粗熱を取り3を表面に塗る。
- 7 **〈ケーキソース・仕上げ〉** ケーキソースの卵白はハンドミキサーで泡立て、白くなったら砂糖を3回くらいに分け入れ、泡立てる。角が立ったらレモン汁とヨーグルトを加える。
- 8 お皿にケーキをのせ、ココアを振り、飾りの果物などを添え、ソースをかけて完成。

エムサービス株式会社からのコメント

冠雪した富士山をイメージしたもちもちケーキ。バラに見立てて添えた果物がインスタ映え間違いなし★ ケーキに塗った香りづけの黒蜜とハチミツは、カヌレの蜜餞(みつろう)をイメージしています。生地にバニラエッセンスやラム酒を加えて焼くとより本格的な味わいに。フルーツソースを加えて煮るかわいらしい色合いのリンゴに、桃缶も白桃と黄桃を使うとより華やかになります。その他の果物も火を通すか、細かく刻むことでより食べやすい一皿に。ソースのヨーグルトの水切りが手間であれば、ギリシャヨーグルトで代用できます。

太田裕子先生のワンポイントアドバイス

ホットケーキミックスは脂肪をあまり含まず、お菓子だけでなく料理にも用いることができます。レシピもたくさん出ているので余ったホットケーキミックスはご自身の体調に合わせた食材を加えて別のお菓子や料理などにも利用してみてください。

2023年3月18日(土)に「IBDreamめし」～アスリート編～を考案するワークショップを実施し、IBDを抱えながらスポーツに打ち込んでいるアスリートのための夢のレシピを作成しました。

近年、様々なスポーツ競技において、IBDを抱える若いアスリートが活躍しています。一方で、競技生活において体調を管理し、満足のゆくパフォーマンスを発揮するためには、「食事」はとても重要な要素です。そこで、IBDを抱えるアスリートをサポートする環境づくりを目指し、レシピの開発に取り組みました。

アスリートであり、IBDを抱える方々へのヒアリングをもとに、アスリートが食事を楽しみたいと思う場面として、「自分にご褒美をあげたい時」「大事な試合の前に気合を入りたい時」「チームみんなでお祝いしたい時」「ガッツリ食べたい時」「大切な人とリラックスしたい時」の5つをテーマとしました。

本誌では、計5点の「IBDreamめし」～アスリート編～レシピをご紹介します。

自分にご褒美をあげたい時

試合や練習を頑張った自分へのご褒美に食べたいメニュー



皆で楽しめる!!
夢も溢れる
ピニャータケーキ

大事な試合の前に気合を入りたい時

気合を入れて臨みたい大事な試合の前にぴったりのメニュー



絶対まけない!!
～お肉いっぱい
多幸ライス～

チームみんなでお祝いしたい時

これまでの努力と成果を称えて、みんなで一緒に囲むメニュー



祝!肉たくさんで
ボリュームたっぷり
華やかごはんケーキ!

ガッツリ食べたい時

たくさん運動するための活力になるボリューム満点メニュー



白身フライ風も
ルーローハンも!
どっちもよくばり丼

大切な人とリラックスしたい時

不足しがちな栄養素を補い疲れた心と体を癒すメニュー



会話も弾む♪
色でもまんぞく
サバトマトソース



太田裕子先生のおすすめポイント

今回のIBDreamめしはアスリートに向け、それぞれのシチュエーションで気持ちがあがる特別感いっぱいの料理となっています。アスリート向けということで自分には合わないと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、誕生日やクリスマスなど特別な日やイベントの料理として、「ごはんケーキ」や「ピニャータケーキ」を取り入れてみてはいかがでしょうか。制限によりいつも同じ味付けや料理になってしまうと感じている方には、「多幸ライス」、「どっちもよくばり丼」、「サバトマトソース」が参考になるでしょう。

アスリート向けの料理ですので、肉や魚の量は多めになっていることや、野菜の種類や量も症状が安定している方向けになっています。作る時は自分の体調に合わせてください。気になる食材は量を減らしたり、時には除いたり、火を長めに通したり、切り分ける数を多くして1度に食べる量を減らすなど、調整しながら楽しんでください。

試合や練習を頑張った自分へのご褒美に食べたくなるメニュー



栄養価 (1人分)

エネルギー	241kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	3.9g
炭水化物	53.5g
糖質	53.0g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0.3g

皆で楽しめる!! 夢も溢れるピニャータケーキ

ギルティーなイメージのあるお菓子を思う存分食べてほしいという思いから考えました。くす玉を意味するピニャータをイメージして、ケーキにお菓子をたくさん詰めることで、楽しく食べてもらいたいという思いを込めました。

材料 (8人分)

シフォンケーキ

卵	3個
砂糖	80g
水	80g
ホットケーキミックス	100g

クリーム

冷凍ホイップ	75g
卵白	50g
砂糖	100g
水	80g

飾り

白桃缶	80g
ストロベリーソース	10g

ケーキ中身

ラムネ	脂質の低い 菓子 1カップ程度
グミ	
マシュマロなど	

手順

*オーブンを170℃に温めておく。

- 1 〈シフォンケーキ〉 卵は室温に戻しておく。
- 2 1の卵を黄身と白身に分けてボウルに入れ、黄身のボウルに半量の砂糖と、分量の水を入れ混ぜ、さらにホットケーキミックスを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 白身のボウルはハンドミキサーで泡立て、白っぽくなってきたら残りの砂糖を2回に分けて入れ、ボウルをひっくり返しても流れ落ちない程度にしっかり泡立てる。
- 4 2と3をさっくり混ぜ、だまがなくなったら、型に流し、竹串をさして、3周程度かき混ぜ空気を抜く。
- 5 170℃に温めたオーブンで30～40分焼く。竹串をさして、生地がくっつかなければ焼き上がり。ひっくり返して冷ます。
- 6 〈クリーム〉 冷凍ホイップは冷蔵庫で解凍しておく。
- 7 鍋に分量の水と砂糖を入れ火にかけて、121℃まで温める。
- 8 卵白をハンドミキサーで泡立て、白っぽくなったら7のシロップを熱いま少しづつ入れ、さらに泡立てしっかり角が立つまで泡立てる。
- 9 8を冷まし、6のホイップと混ぜる。
- 10 5のシフォンケーキを型から外し、底が平らになるようカットし、真ん中にお好みの菓子を入れ、カットした生地で真ん中にふたをする。
- 11 白桃缶のシロップを切り、スライスする。
- 12 生地全体にクリームを塗り、11の白桃を並べ、ストロベリーソースをかけて完成。

エームサービス株式会社からのコメント

ピニャータとは、中南米が発祥のお祝い事によく使われるくす玉のようなもので、その中にはキャンディなどのお菓子やおもちゃが詰められています。これをケーキに見立てて、お菓子を詰め込みました。ケーキを切り分けると中から、お菓子がゴロゴロとこぼれて、びっくり! そして楽しい! サプライズや日頃の頑張りへのご褒美にぴったりです。ケーキに仕込むお菓子は、脂質の少ないものをお好みで選んでいただき、カットした時の驚く顔を想像しながら詰めてください。自身も周りも笑顔にする楽しいケーキからは、笑顔も夢もこぼれてきます。

気合を入れて臨みたい大事な試合の前にぴったりのメニュー



栄養価 (1人分)

エネルギー	583kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	9.2g
炭水化物	102.4g
糖質	98.6g
食物繊維	3.8g
食塩相当量	1.0g

絶対まけない!! ～お肉いっぱい多幸ライス～

タコスはトルティーヤで巻きますが、疾患にも試合にも負けないでほしいという思いを込めて、巻(負)けない「タコ(多幸)」ライスにしました。全員幸せになれる素敵なレシピです。チキンカツはV (Victory) に見立てゲン担ぎとしました。

材料 (2人分)

タコミート

大豆ミート(乾燥・ミンチ)	10g
鶏ひき肉	60g
玉ねぎ	60g
オリーブオイル	2g
ピーマン	20g
黄パプリカ	20g
にんにく(みじん切り)	2g
クミンパウダー	適量
コリアンダーパウダー	適量
トマトソース	40g
トマトケチャップ	10g
中濃ソース	12g
水	20g
チキンコンソメ	1g

ライス

米	200g
ターメリック	適量
オリーブオイル	2g
水	240g

チキンカツ

鶏ささみ肉	70g (1.5本程度)
ホワイトペッパー	適量
カレー粉	適量
片栗粉	10g
卵	5g
小麦粉(薄力粉)	10g
水	20g
パン粉(細目)	6g
パン粉(中目)	6g
ドライパセリ	適量

つけあわせ

レタス(器用)	100g
トマト	40g
粉チーズ	6g

手順

* オーブンを200℃に予熱しておく。

- 1 <ライス> 米を洗い、ターメリック、オリーブオイルを入れて、分量の水を加え炊飯器で炊く。
- 2 <チキンカツ> 鶏ささみ肉は、斜めに4等分に細長くカットし、ホワイトペッパー、カレー粉、片栗粉で下味をつけておく。2種類のパン粉とドライパセリを合わせておく。
- 3 2の鶏ささみ肉に卵を付け、2のパン粉を全体にまぶし、クッキングシートを敷いた天板に重ならないように並べる。
- 4 予熱しておいたオーブンに3の天板を入れて10分ほど加熱し、くしを差して中まで火が通ったら取り出す。
* 焼いている途中、中を確認し焦げる場合にはアルミホイルをかぶせる。(オーブントースターでも焼けます。)
- 5 <つけあわせ> トマトは皮を湯剥きし、5mm角にカットする。レタスは剥がし水洗いをしておく。
- 6 <タコミート> 大豆ミートを水で戻し、ぎゅっと水を切る。
- 7 ヘタ、種を取ったピーマン、黄パプリカと、玉ねぎをそれぞれ5mm角にカットする。
- 8 フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブオイルを敷き、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら7の玉ねぎを入れ火を通す。
- 9 8にクミン、コリアンダーを加え、香りが立ってきたら残りの調味料を入れ煮立たせる。
- 10 9に6を加えてさらに炒め、水分をしっかりと飛ばし、最後に7のピーマン、黄パプリカを入れて炒める。
- 11 器に見立てた5のレタスを皿に敷き、1のライスを盛り、10のタコミート、5のトマト、粉チーズをふる。
- 12 最後に4のチキンカツを「V」に見立てて盛り付ける。

エムサービス株式会社からのコメント

巻けないくらいのはんをたっぷり詰め込んだタコライス。「大事な日の前のゲン担ぎ」や「頑張る人へのエール」として、「負けない」「多幸」の気持ちも詰め込みました。チキンカツは「VICTORY」の「V」の字に見立てて、さらに負けない気持ちを表現しました。辛くないタコミートですが、爽やかな香りと、2種類のパン粉を混ぜ合わせて作ったチキンカツのさくさくとした食感や食べ応えをぜひ感じてください。

これまでの努力と成果を称えて、みんなで一緒に囲むメニュー



栄養価 (1人分)

エネルギー	429kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	7.3g
炭水化物	72.7g
糖質	67.7g
食物繊維	5.0g
食塩相当量	3.1g

祝！肉たくさんでボリュームたっぷり華やかなごはんケーキ！

塩釜焼を割る体験ができ、野菜や肉をふんだんに使った見た目が華やかなごはんケーキです。チームで楽しく作って食べられるワクワクが詰まっています♪食事を共にすることで、チームの絆を深めてもらいたいという想いが詰まっています！

材料 (2人分)

*直径10cmセルクル使用

ローストビーフ

牛ヒレブロック肉	500g
ホワイトペッパー	適宜
粗塩	1kg
卵白	2個分
白菜	適宜

盛り付け量 100g

コンソメごはん

米	120g
水	120g
チキンコンソメ (顆粒)	4g

トッピング

ミニトマト	2個
砂糖+水	適宜
かぼちゃ	20g
セルフィーユ (水洗い)	適宜

具材 挟む用

鶏むねひき肉 (皮なし)	30g
トマトケチャップ	5g (小さじ1)
ズッキーニ	30g
黄パプリカ	20g
赤パプリカ	20g
かぼちゃ	50g

クリーム

絹豆腐	60g
じゃがいも	50g
マヨネーズ (カローリ・ハーフ)	4g (小さじ1)
チキンコンソメ (顆粒)	2g

ソース

玉ねぎ	20g
オリーブオイル	4g (小さじ1)
めんつゆ	10g
砂糖	10g
ゼラチン	1.4g

手順

*オーブンを170℃に予熱しておく。

- 1 <ローストビーフ> 牛ヒレブロック肉はペーパータオルでドリップをしっかりと取り、ホワイトペッパーをふり、なじませた後、牛ヒレブロック肉の中の空洞を無くすためにタコ糸でぎゅっと縛る。
- 2 卵白と粗塩を手でしっかりと混ぜ合わせる。
- 3 剥がした白菜をさっと茹で、1の牛ヒレブロック肉を包む。
- 4 天板に2を1/3量敷き、3を乗せ、2の残りの2/3量で全体を覆い隠すように包む。
- 5 予熱しておいたオーブンに入れ、170℃30～40分焼き、その後塩釜のまま室温に置き30分蒸らす。
- 6 <コンソメごはん> 米と分量の水、コンソメを入れて炊飯器で炊く。
- 7 <トッピング> ミニトマトはヘタを取り、熱湯に10秒入れ皮を剥き、砂糖水に全体を浸しておく。*砂糖水はお好みの甘さで。
- 8 かぼちゃは薄くし形に切り、素焼きする。(フッ素樹脂加工のフライパン、オーブントースターなどでOKです。)
- 9 <具材 挟む用> 鶏むねひき肉は、フッ素樹脂加工のフライパンでから炒りし、ケチャップと混ぜ合わせ鶏そぼろにする。
- 10 ズッキーニは2mm程度の輪切りにして熱湯でさっと茹で、氷水にさらして水気をよく切っておく。
- 11 パプリカ2色はヘタを取って半分に切り、熱湯で30秒ほど茹で、氷水に入れ皮を剥き、3mm角に切り、色分けしておく。
- 12 かぼちゃは種を取り、適当な大きさにして皮を剥き、茹でる。茹で上がった熱いうちにつぶしペースト状にする。
- 13 <クリーム> 絹豆腐は、前日から冷蔵庫で水切りをしておく。
- 14 じゃがいもは皮を剥き、たっぷりの水を入れた鍋で茹で、火が通ったら湯を切りボウルに入れてつぶし、粗熱をとる。
- 15 13と14、マヨネーズ、チキンコンソメを入れ、ミキサーにかけてなめらかにして、冷蔵庫で冷やしておく。*ミキサーがない場合はすり鉢でする、または裏ごしをしてください。
- 16 15がしっかり冷えたら、半分のをごはんケーキに塗る用に残し、残りを口金に付けた絞り袋に入れる。
- 17 <ソース> みじん切りにした玉ねぎをオリーブオイルと一緒にフッ素樹脂加工のフライパンであめ色になるまでよく炒める。
- 18 17にめんつゆ、砂糖を加えさらに煮る。
- 19 18にゼラチンを入れ、粗熱が取れたらミキサーにかけてビューレにし、平らな器に入れて冷蔵庫で固める。
- 20 19がしっかり固まったら、フォークで崩しておく。
- 21 <組み立て> 10cmのセルクルの内側にクッキングシートを巻き、コンソメごはんを1/3敷き、具材のズッキーニ、黄パプリカ、鶏そぼろを振りかける。(一層目)
- 22 21の上にコンソメごはん1/3を敷き、ペースト状のかぼちゃを塗り、赤パプリカを散らし、最後に残りのコンソメごはんを重ねる。(二層目+最上部)
- 23 残しておいたクリームの半分量を22の上に塗り、セルクルを抜く。
- 24 絞り袋に入れたクリームを23の上部に形よく絞りだし、7と8のトッピングを飾る
- 25 5の塩釜を割り、切り分けたローストビーフを盛り、20のソースを散りばめて完成。

エームサービス株式会社からのコメント

笑顔が溢れるお祝いの席にサプライズ！ いろんな色が重なった断面は鮮やかで、コンソメごはんでたくさんの具材をまとめています。塩釜焼を割る体験ができる見た目が華やかなごはんケーキは、ワクワクが詰まっており、チームメイトとの絆が深まります。準備はすこし大変ですが、みんなでわいわいと作るのもきつと楽しい時間です。もっと大きな型で作るのもオススメです。体調に合わせて量を調整してください。

たくさん運動するための活力になるボリューム満点メニュー



栄養価 (1人分)

エネルギー	632kcal
たんぱく質	42.4g
脂質	5.0g
炭水化物	105.2g
糖質	102.5g
食物繊維	2.7g
食塩相当量	3.8g

白身フライ風もルーローハンも！どっちもよくばり丼

お肉か魚、どちらかに絞らず食べたいものを詰め込みました！！制限が多いIBD患者さんですが、脂質の少ない“がっつりだけど体に良い”料理に仕上がりました！欲張って食べられて得したと感じてもらえたら嬉しいです。

材料 (2人分)

ルーローハン

鶏むね肉 (皮なし)	180g (1枚)
おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g
片栗粉	10g
大根	160g (7cmくらい)
ごはん	400g

水	200g (1カップ)
醤油	24g (大さじ1と1/3)
酒	30g (大さじ2)
砂糖	8g (大さじ1弱)
みりん	18g (大さじ1)
オイスターソース	12g (小さじ2)
八角 (だしパックの袋に入れる)	1個

酢

4g (小さじ1弱)

白身フライ風

白身魚	120g (大きめ1枚)
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグパウダー	少々

小麦粉 (薄力粉)	9g
卵	20g
パン粉	20g
パプリカパウダー	少々 (お好みで)

トッピング

キャベツ	40g
ミニトマト	4個
パクチー	適宜 (お好みで)

手順

*オーブンを200℃に予熱しておく

- 1 <ルーローハン> 鶏肉は1.5cmの角切りにして、にんにくとしょうがをもみこむ。
- 2 鍋に、水、1.5cm角に切った大根を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら【A】を加えて10分ほど煮込む。
- 3 1に片栗粉をまぶして2に入れ、酢を加えて10分ほど煮込む。(鶏肉は沸騰している状態で入れる)
*八角は最後に取り出してください。
- 4 <白身フライ風> 白身魚は半分に切り、塩、こしょう、ナツメグパウダーをふる。(水分が出る場合はキッチンペーパーで拭く)
- 5 パン粉にパプリカパウダーを混ぜておく。(きれいな色に焼き上がります。なくてもOK)
- 6 4に小麦粉、溶き卵、5をつけ、クッキングシートを敷いた天板に重ならないように並べる。
- 7 予熱しておいたオーブんに6を入れて7分ほど焼く。魚をひっくり返し、再度7分ほど焼く。
*焦げる場合にはアルミホイルをかぶせる。(オーブントースターでも焼けます)
- 8 器にごはんを盛り、千切りにしたキャベツ、7の白身フライ風、3のルーローハンを盛り付け、トマトとパクチーを添えて完成！
*食物繊維が気になる場合、キャベツは繊維を断ち切るようにカット、トマトは湯剥き、パクチーは葉先を使用してください。

エームサービス株式会社からのコメント

「みんなが嬉しいメニューにしたい」との思いで、甘辛ダレにスパイスの八角がエキゾチックに香るしっかり味のルーローハンに、魚のフライ風を合わせた欲張りなIBDreamめしを作りました。ご家庭で作りやすいように、主な食材はシンプルに、ちょっとしたひと手間とスパイスをアクセントにしました。ルーローハンで使う鶏肉は、5%の砂糖と塩が入った水に漬けることで柔らかく仕上がります。がっつりなのに体にやさしい！をお楽しみください！

不足しがちな栄養素を補い疲れた心と体を癒すメニュー



栄養価 (1人分)

エネルギー	272kcal
たんぱく質	31.4g
脂質	5.6g
炭水化物	25.2g
糖質	22.8g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	1.3g

会話も弾む♪色でもまんぞくサバトマトソース

(エームサービス株式会社オリジナルレシピ)

アラカルトメニューで家族や大切な人とゆっくりリラックスしてほしいとの思いで考案しました。不足しがちな栄養素を補い疲れた心と体を癒し、色でもまんぞくできるメニューです。

材料 (2人分)

鶏ムネソテー

鶏むね肉 (皮なし)	180g
料理酒	10g (小さじ2)
小麦粉 (薄力粉)	16g (大さじ1.5)

ソース

サバ水煮缶	50g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
なす	20g
ズッキーニ	10g
玉ねぎ	20g
まんぞく君ビーンズミートソース	60g
ダイストマト缶	40g
パセリ	適宜 (お好みで)

バケット

バケット	40g (4枚)
------	----------

手順

- 1 鶏肉は1人分3切れ程度にそぎ切りにし、料理酒をまぶしておく。
- 2 Aの野菜は好みの大きさにカットする。
- 3 バケットは薄切りにして、オーブントースターでかりっと焼く。
- 4 1の鶏肉の水気を切って小麦粉をまぶし、余分な粉を落としてから、フッ素樹脂加工のフライパンにのせ、ふたをして低温でゆっくりと焼く。途中ひっくり返し十分に火を通し、皿に盛りつけておく。
- 5 4のフライパンに2の玉ねぎを入れ、透明になったら残りの野菜も入れてさっと火を通し、少しだけ飾り用に取りわけておく。
- 6 5のフライパンにまんぞく君ビーンズミートソース、ダイストマト缶を入れ煮込む。煮立ったらサバ水煮缶を汁ごと加えさらに煮込む。煮ながらサバをざっくりほぐし味をなじませる。
- 7 4の盛り付けた鶏肉の皿に6のソース、3のバケットを盛りつけ、5で取り分けておいた野菜を飾る。
*パセリはお好みで

エームサービス株式会社からのコメント

ソースには、脂肪と繊維を控えたIBDの方も安心して食べられる、おなかにやさしい「まんぞく君」を使用し、そこに、n-3系脂質、不足しがちなビタミンDやカルシウムが含まれたサバ水煮缶を加え仕上げました。ディップにしても、パスタソースにしてもおいしい、お子さんからお年寄りまでご家族で楽しんでいただけるソースをお楽しみください。

「IBDreamめし～コンビニ編～」レシピ開発プロジェクトでは、コンビニ食材を使ったIBD患者さんのための簡単・時短アレンジレシピを公募し、IBD患者さんが手軽に美味しく食べられる夢のコンビニアレンジレシピの開発に取り組みました。

IBD患者さんの多くは、コンビニ食においても、揚げ物やお弁当を我慢するなど、さまざまな工夫をされています。

本プロジェクトでは、「IBD患者さんの“いま食べたい!”を叶える」をテーマに、コンビニ食材を使ったIBD患者さんのための簡単・時短アレンジレシピを募り、審査会を通じて選ばれた5つのアイデアをレシピ化しました。その後、ローソン公式X上でのグランプリ投票を行いました。

本誌では計5点の「IBDreamめし」～コンビニ編～レシピをご紹介します。

👑 グランプリ作品 👑



洋風トマトぶっかけ

入賞作品



サラダチキンの
トルティーヤ風

入賞作品



豆腐の
なんちゃって
ロールケーキ

入賞作品



そうめん
シンガポールラクサ風

入賞作品



時短/簡単!
豆腐たこ焼き風

宮澤靖先生からのコメント

IBDreamめし～コンビニ編～では、栄養バランスの観点から第一にレシピを審査・監修させていただきました。入賞したレシピには低脂肪でタンパク質もしっかり摂れるレシピもあり、入賞を逃した応募レシピも含め栄養に配慮した魅力的なレシピが多くありました。特に豆腐でできた麺は、低脂肪で大豆たんぱくが摂れ、IBD患者さんにとって便利な食材のひとつです。また、患者さんによっては憎悪期で1日3回の食事をとることが大変なことや、一人暮らしを始めたばかりの新社会人の方は朝ごはんを食べることが難しいこともあるでしょう。そんなときに、本レシピのように手軽に作ることができるレシピは患者さんにとって大変役立つものだと思います。体調に合わせて食べものをうまく選び、食事を楽しんでいただけたら幸いです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	463kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	9.3g
炭水化物	68.6g
糖質	64.7g
食物繊維	3.9g
食塩相当量	4.5g

洋風トマトぶっかけ

材料 (1人分)

国産小麦使用 讃岐うどん※ 1玉
宮崎県産カットほうれん草※ 20g
国産ほぐしサラダチキンプレーン※ 30g

トマトソース

あらごしトマト 100cc
めんつゆ (3倍希釈) 大さじ2
レモン汁 大さじ1
水 150cc
にんにくチューブ 5ミリ
相模屋食料 きぬ豆腐※ 50g

トッピング

温泉卵 1個

手順

- 1 耐熱ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまでつぶす。あらごしトマトを入れ、めんつゆ・水でトマトソースを作る。おなかの調子次第で少々のにんにくを入れるとイタリアン風になる。
- 2 冷凍のカットほうれん草・チキンをほぐして1に加え入れ、レンジ600wで3分加熱する。
- 3 うどんも袋に書いてある通りにレンジ加熱して2に加える。
- 4 よく混ぜて器に盛り付け、温泉卵を乗せる。

※ローソンオリジナル商品です。

店舗、地域によりお取扱いのない場合がございます。

地域により予告なく販売終了になる場合がございます。

料理研究家 田中可奈子さんのワンポイントアドバイス

クリーミーさを出す場合、豆腐の代わりに豆乳を入れてもよいと思います。オリジナルのアイデアは味噌とポン酢を使用するレシピでしたが、塩分を考慮し、味噌を使わずポン酢をレモンに置き換えたイタリアン風レシピができました。トマトのさわやかさが引き立つ、暑い日にもぴったりのレシピです。



栄養価 (1人分2本分)	
エネルギー	305kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	11.7g
炭水化物	36.8g
糖質	33.0g
食物繊維	3.8g
食塩相当量	1.5g

サラダチキンのトルティーヤ風

材料 (1人分2本分)

国産ほぐしサラダチキンプレーン※	30g
スライスチーズ※	2/3枚 10g
低脂質マヨネーズ	小さじ1
塩	少々
レタス	15g
トマト	30g
アボカド	1/6個 30g
サンドイッチパン	
(あればトルティーヤの皮)	2枚

※ローソンオリジナル商品です。

店舗、地域によりお取扱いのない場合がございます。

地域により予告なく販売終了になる場合がございます。

手順

- 1 サンドイッチパンは麺棒などで薄く伸ばして、トルティーヤの皮の代わりにする。
- 2 サラダチキンは塩と低脂質マヨネーズで和えておく。
- 3 レタス・トマトは洗ってちぎっておく。チーズは1枚を3つに切っておく。
- 4 アボカドは種と皮を取って巻きやすいように切っておく。
- 5 ラップを敷き、その上にのばしたパン(またはトルティーヤの皮)を置き、レタス・トマト・サラダチキン・チーズ・アボカドを置いて、パンをくると巻く。ラップに包んだ状態で、しばらく置く。(しばらく置くとパンが落ち着いて切りやすくなる。食べる時もぼろぼろこぼれにくい。)

料理研究家 田中可奈子さんのワンポイントアドバイス

トルティーヤの皮はスーパーでも扱うところが多くなっていますが、なければサンドイッチパンを麺棒などで薄く伸ばすことで、トルティーヤの皮の代用になり、より脂質を抑えることができます。レシピではスライスチーズを使用していますが、より脂質を抑えながらチーズを楽しみたい場合は、カッテージチーズにするとたっぷり召しあがれます。トルティーヤの具材は体調に合わせて組み合わせ、アレンジも可能です。



栄養価 (1人分)

エネルギー	279kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	5.9g
炭水化物	48.0g
糖質	47.3g
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.1g

豆腐のなんちゃってロールケーキ

材料 (1人分)

はちみつ香るしっとりカステラ※ 1.5個
相模屋食料 きぬ豆腐※

1/2パック (75g)

三温糖 (なければ他の種類の砂糖)

大さじ1

レモン汁

小さじ1/4

※ローソンオリジナル商品です。

店舗、地域によりお取扱いのない場合
がございます。

地域により予告なく販売終了になる
場合がございます。

手順

(前準備)

1リットルのペットボトルを2センチ厚さの輪切りにして型を作る。
切り口で手を切らないようにマスキングテープなどでくるんでおく。

- 1 豆腐は耐熱容器に軽く崩して入れ、600wのレンジで1分加熱する。水が出てくるのでキッチンペーパーを敷いたザルで冷めるまでおいて水切りをする。
- 2 ボウルに豆腐を入れて三温糖を加えホイッパーでなめらかになるまでぐるぐる混ぜる。レモン汁を入れると豆腐臭さが消える。
- 3 カステラの紙を取り除き、横3つに切る。
- 4 ペットボトルで作った型に沿わせて、内側が茶色になるように並べる。空いたところには残ったカステラで埋める。
- 5 真ん中の空いているところに豆腐クリームを詰める。ラップでぴったり覆い、冷蔵庫で30分ほど冷やすと、バラバラになりにくい。皿に型ごと置いてからそっと型を外す。

料理研究家 田中可奈子さんのワンポイントアドバイス

豆腐クリームは時間をおくとどんどん水気が出てくるため、一度豆腐の水切りをしてから三温糖を加えます。レモン汁を少々入れることで豆腐のにおいを消すことができます。ロールケーキ1つにつきカステラを1個半使います。1個を横3等分にしてロールケーキのように丸く並べます。残った半分を使って隙間を埋めるようにするとクリームもバランスよく入ってきれいに仕上がります。



栄養価 (1人分)

※たれに★を使用した場合

エネルギー	483kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	12.5g
炭水化物	68.6g
糖質	64.4g
食物繊維	4.2g
食塩相当量	4.1g

そうめんでシンガポールラクサ風

材料 (1人分)

つるつとのどし播州そうめん※	80g
国産ほぐしサラダチキンプレーン※	30g
カニカマススティック※	30g
冷やっこセット※	豆腐40g
宮崎県産カットほうれん草※	15g
ゆで卵	1/2個

たれ

調整豆乳	100cc
すりごま	小さじ2
めんつゆ	大さじ2
レモン汁	小さじ2
★にんにくチューブ	5ミリ
★しょうがチューブ	2センチ
★カレー粉	2つまみ

★の代わりに以下でも作れます。

・ターメリック	小さじ1/4
・クミンパウダー	小さじ1/6
・シナモンパウダー	小さじ1/6
・かつお節	適量

※ローソンオリジナル商品です。

店舗、地域によりお取扱いのない場合があります。

地域により予告なく販売終了になる場合があります。

手順

- 1 そうめんは袋に書いてある通りに茹でて、水で洗ってザルにあげ、水気を切る。
- 2 カニカマは斜め切り。豆腐は食べやすく切る。ほうれん草はレンジでもどして冷やしておく。ゆで卵は半分に切る。
- 3 器にそうめんを盛りつけ、具を盛りつける。
- 4 たれを合わせる。添えても、かけても良い。

料理研究家 田中可奈子さんのワンポイントアドバイス

クミン・ターメリック・シナモンはカレー粉の材料にも使われており、IBDの方でも比較的安心して楽しむことができるスパイスです。これらのスパイスを揃えるのが大変な場合は、エスニックでよく使われるにんにくとしょうがで風味を出すことで美味しく仕上がります。カレー粉には、辛味もあるので、ほんの少し香りを加える程度に隠し味として加えましょう。



栄養価 (1人分)

エネルギー	218kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	8.2g
炭水化物	22.2g
糖質	20.9g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	4.1g

時短/簡単！豆腐たこ焼き風

材料 (1人分)

相模屋食料 きぬ豆腐※

1/2パック (75g)

千切りキャベツ※ 30g

卵 1個

紅しょうが 6g

小ねぎみじん 2g

顆粒だし 小さじ1

片栗粉 大さじ1

中濃ソース・かつお節・青のり 適宜

※ローソンオリジナル商品です。

店舗、地域によりお取扱いのない場合
がございます。地域により予告なく販売終了になる
場合がございます。

手順

- 1 豆腐をボウルに入れ、卵を入れてよく混ぜる。
- 2 千切りキャベツは、ザクザク切って少し短くする。紅しょうが・小ねぎは細かく切る。
- 3 すべて加えて混ぜて、くっつかない加工のたこ焼き器に油をひかずに焼く。
- 4 片面が焼けたら、ひっくり返して火を通す。
- 5 皿に移したらソースやかつお節などをかける。

料理研究家 田中可奈子さんのワンポイントアドバイス

顆粒だしを加え、紅しょうがと小ねぎを少し加えることでうま味を出しています。たこ焼きは、くっつきにくい加工のプレートを使用すると油を使わずに、簡単にキレイな丸い形状に焼くことができます。青のりを振りましたが、量は体調に合わせて使いましょう。ソースがおすすめですが、代わりにポン酢を使用いただいてもよいと思います。このレシピで、家族やご友人とのたこ焼きパーティーも、みんなで一緒に楽しめます。

