

# 新年の“レンジで簡単レシピ”

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、レンジで簡単に出来る新年の料理を3品ご紹介いたします。

【えびのつや煮】えびは漢字で「海老」と書くように、長いひげや曲がった腰が老人に例えられます。新しい一年を健康に過ごし、腰が曲がるまで長生きできますようにという**長寿の願い**が込められています。

【七草粥】**無病息災**を願って、1月7日の朝に食べます。  
正月の祝膳や祝酒で弱った胃を休めるためとも言われています。

【ぜんざい】鏡餅は年神様の居場所であり、魂が宿っているとされています。  
鏡開きの1月11日に、ぜんざいで鏡餅を食べると**健康に過ごせる力**を授かると考えられています。

栄養部



えびのつや煮

【材料】2人分

- ・海老 2尾
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 25ml
- ・水 25ml
- ・三つ葉 お好みで

### ポイント

海老を加熱する際ラップを  
落とし蓋の様にすると味が  
染み込みやすくなります。

【作り方】

- ①海老に片栗粉(分量外)をまぶし良くもむ。
- ②①を流水で洗い流し、背ワタを取る。
- ③耐熱容器にめんつゆ・水と②の海老を  
入れラップをし、レンジ(600W)で  
2分30秒加熱し粗熱を取る。
- ④③の海老を取り出し、残りのめんつゆに  
三つ葉を入れラップをし、レンジ(600W)  
で10秒加熱する。
- ⑤④の三つ葉を結んで、海老の上に飾る。

【材料】2人分 【作り方】

- ・ごはん 100g
  - ・水 500ml
  - ・塩 少々
  - ・七草 適量
  - ・塩 少々
- ①耐熱容器にごはんと水を入れてラップをし、  
レンジ(600W)で10分加熱する。
  - ②一度かき混ぜてから、さらにレンジ(600W)  
で10分加熱する。
  - ③②に塩を入れ、味を整える。
  - ④耐熱容器に洗った七草を入れ、塩を振り  
ラップをし、レンジ(600W)で1分加熱する。
  - ⑤すぐに冷水に取り絞った後、荒みじんに切る。
  - ⑥⑤を③の粥に混ぜる。



七草粥



約25分

### ポイント

小さい器ではお粥が吹きこぼれてしまうので、  
大きめの器で作ってみてください。



ぜんざい



約5分

【材料】2人分

- ・ゆであずき缶 200g  
(砂糖入り)
- ・水 100ml
- ・塩 少々
- ・もち(50g) 2個
- ・水 約100ml

### ポイント

もちの代わりに、栗の甘露煮  
をそのまま入れてもおいしく  
食べられます。

【作り方】

- ①ゆであずきを耐熱容器に入れ、  
水100mlと塩少々を混ぜる。
- ②ラップをし、レンジ(600W)で  
3分加熱する。
- ③もちは一口大に切って耐熱容器に入れ、  
浸るくらいの水(100ml)を入れる。
- ④ラップをし、レンジ(500W)で1分  
加熱する。
- ⑤柔らかくなったことを確認し、  
すばやく水気を切る。
- ⑥②と⑤を汁椀に入れる。

# 宇部リハビリテーション病院だより

ホームページ

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

第44号 (2020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

## 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共に、  
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
4. 選択の自由
5. 情報に関する権利
6. 尊厳性への権利

## 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を努める。
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。