

# 黒まめ料理

栄養部

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。

おせち料理に欠かせない「黒豆」。「まめ」にはまじめ・健康の意味があり、「まめに健康に1年を過ごせますように」という願いが込められています。長い時間をかけてコトコト煮る黒豆...今年は炊飯器に任せてみませんか？黒豆を美味しく食べられるアレンジレシピを3品ご紹介します♪

## 炊飯器で黒豆

- 《材料 8人分》
- ・黒豆(乾)・・・100g
  - ・水・・・300cc
  - ・砂糖・・・120g
  - ・醤油・・・大さじ1

- 《作り方》
- ①黒豆を8時間浸漬する。
  - ②洗った黒豆と分量の水を炊飯器に入れ、落とし蓋をしてお粥モードで炊く。
  - ③②を30分放置し、砂糖と醤油を加えて軽く混ぜ、お粥モードでもう一度炊く。このときに水が蒸発していれば豆が浸るくらいのお湯を加える。
  - ④保温モードで約1時間蒸らす。



ゆっくり蒸らすことでシワのない黒豆に仕上がります

## 黒豆蒸しパン

- 《材料 6人分》
- ・黒豆(煮)・・・100g
  - ・ホットケーキミックス・・・150g
  - ・卵(M)・・・1個
  - ・砂糖・・・20g
  - ・牛乳・・・80ml
  - ・サラダ油・・・大さじ1

- 《作り方》
- ①ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜる。
  - ②Aを加え混ぜ合わせる。
  - ③ホットケーキミックスを入れてよく混ぜ、黒豆を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
  - ④耐水性のカップに生地を流し入れる。
  - ⑤炊飯釜にふきんを敷き、ふきんが浸るくらいまで水を注ぎ④を並べる。
  - ⑥早炊きモードで炊く。竹串を刺して生地が付かなければ完成。



## 黒豆チーズケーキ

- 《材料 8人分》
- ・黒豆(煮)・・・100g
  - ・きんとん・・・100g
  - ・クリームチーズ・・・200g
  - ・生クリーム・・・大さじ1
  - ・卵(M)・・・2個
  - ・砂糖・・・20g
  - ・薄力粉・・・大さじ3

- 《作り方》
- ①Aをミキサーに1分かける。
  - ②黒豆を加え軽くミキサーにかける。
  - ③炊飯釜に流し入れ、炊飯モードで炊



## 黒豆ディップ

- 《材料 2人分》
- ・黒豆(煮)・・・20g
  - ・クリームチーズ・・・10g
  - ・塩・・・ひとつまみ
  - ・こしょう・・・少々

- 《作り方》
- ①材料を全てボウルに入れ、フォークで潰しながら混ぜる。
  - ②パンやクラッカーにのせ、お好みでトッピングする。



# 宇部リハビリテーション病院だより

第46号 (2021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。