

recipe 1

ほうれん草と海老のとろろ焼き

倉敷平成病院 平成脳ドックセンター
管理栄養士 時光 美由紀

見た目と違ってとってもヘルシー

見た目はグラタン?と思われるかもしれませんが、味噌味で和風に仕上げました。バターやチーズを使用していないので、とってもヘルシー。

長芋をすりおろして使用してもよいのですが面倒ですし、すりこぎでたたいて、ざっくりした食感を残してみました。

今回はほうれん草と海老を具材に使用していますが、冷蔵庫の中身と相談して季節の食材でアレンジしてみてもいいですね。

●材料 (4人分)

ほうれん草 150g、むきえび 100g、しょうゆ 小1、酒 小1、玉ねぎ 150g、しめじ 140g、サラダ油 小2、塩 少々、長芋 300g、味噌 大1、みりん 大1、卵 1個、もみのり 少々

●作り方

- ①ほうれん草は熱湯でさっと茹で水に取った後、水けを絞り3~4センチに切る。
- ②むきえびは背わたを取り、しょうゆと酒を振っておく。
- ③玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、えび(調味料ごと)、しめじ、

ほうれん草の順に炒めて塩を振る。

- ⑤長芋の皮をむき2センチくらいの輪切りにしてビニール袋に入れて、すりこぎでたたき細かく(大きいかけらの残りが1センチ以内になる程度)する。

※丈夫なビニール袋に入れて、下にゴム製のマットを引いて(なければまな板に布巾を置いて)たたくと良いでしょう。

- ⑥⑤に味噌、みりん、溶き卵を加えて揉み、④の具材と混ぜる。
- ⑦耐熱皿に⑥を4等分し、表面に軽い焦げ目がつくまでオーブンで焼き、もみのりをのせて熱々のうちにどうぞ。

栄養成分
1人分エネルギー
142kcal塩分
1.3g

recipe 2

酒粕：酒粕ムース

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

酒粕とは日本酒などのもろみを压榨した後に残る白色の固形物のことをいいます。カスと言っても清酒より栄養価も高く、アミノ酸やビタミン、食物繊維や酵母などを含むため美肌や健康づくりに役立つとして最近注目を集めている発酵食品のひとつです。またレジスタントプロテインという成分が腸内の余分な脂を吸着して排出してくれるので、腸内環境も整い便秘解消でスッキリ効果もあり、女性におススメ。今回はそんな酒粕をムースに。アルコール分を含むためお子様や運転をされる前には控えるようにしてくださいね。



●材料 (5個分)

酒粕 30g
湯 120cc
砂糖 60g
牛乳 200cc
生クリーム 100cc
粉ゼラチン 5g
水 大さじ2

●作り方

- ①粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②酒粕をちぎって湯に浸しておく。柔らかくなったら砂糖を加えてミキサーでなめらかにする。
- ③牛乳、生クリームを加えて混ぜる。
- ④①を電子レンジで10~20秒加熱し、溶けたら③に加えてよく混ぜる。
- ⑤器に注いで冷蔵庫で冷やし固めて「いただきます。」

栄養成分
1個分エネルギー
135kcal塩分
0.1g