

recipe 1

夏バテ解消!栄養満点さっぱりサラダ

倉敷平成病院
管理栄養士 平田 沙織

枝豆の梅しそサラダ

「畑の肉」と言われるほどたんぱく質を豊富に含んでいるとされる大豆。枝豆はその大豆が成熟する前に収穫されたものであるため、豆と野菜の両方の栄養素を兼ね備えた緑黄色野菜です。枝豆には飲み過ぎや二日酔いにとっても効果があるため、ビールのつまみとして枝豆が好まれて食べられているのはこのような理由もあるのだとか。これから夏本番!栄養満点の枝豆をおかずの一品に取り入れて栄養不足を解消しましょう。



●材料 (4人分)

枝豆 40g
長芋 300g
青しそ 2枚
だし汁 大さじ1
薄口醤油 小さじ1
かつお節 1g
梅肉 小さじ2

●作り方

- ①枝豆を茹でる。
- ②長芋を1cmの角切りにして、酢水にさっとくぐらせて、ザルにあげる。
- ③ボウルに千切りにした青しその半量、だし汁、薄口醤油、かつお節を混ぜ合わせて、①、②を入れて和える。
- ④器に盛り付け、残りの青しそと梅肉をのせる。

栄養成分
1人分エネルギー
72kcal塩分
0.4g

旬の素材辞典

Material
in
season

recipe 2

とうもろこし：とうもろこし入りポンデケーキ

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

油や建材、バイオ燃料、製紙や肥料など何にでも変身するとうもろこし。地球環境にやさしいエコ野菜として注目を集めています。とうもろこしは朝摘みのものが美味しいとされますが、それにはちゃんと理由があります。とうもろこしは太陽の光で作られた栄養を日中は成長のために使い、夜は甘みに変えます。そのため、早朝に収穫したとうもろこしが一番おいしいのです。とうもろこしは収穫後時間がたつにつれ栄養や甘さが減ってしまうので、旬の今、ぜひ味わいたいということで少し変わったとうもろこしの食べ方をご紹介します。



●材料 (12個分)

とうもろこし 100g、
①(白玉粉 100g、小麦粉 40g、ベーキングパウダー 小さじ1/4)
ピザ用チーズ 30g、バター 40g、塩 小さじ1/4

●作り方

- ①とうもろこしの粒を外し、鍋に大さじ3の水、塩ひとつまみを入れて火にかけ、煮立ったらフタをして弱火で5分蒸し煮にする。水けを切り、大さじ1を残してフードプロセッサーでピューレ状にする。
- ②バターは湯煎か、電子レンジで溶かしておく。
- ③フードプロセッサーに①、②、塩を混ぜて滑らかになるまで混ぜる。(ない場合は白玉粉を砕いてからボウルでしっかり混ぜましょう。)
- ④とり出してピザ用チーズ、残しておいたとうもろこしを加えて混ぜる。
- ⑤まな板に打ち粉を振り④の生地を棒状にまとめる。12等分に切り分けて丸め180度のオーブンで18分焼く。
- ⑥冷めたらできあがり。「いただきます。」

栄養成分
全量エネルギー
85kcal塩分
0.1g