

recipe 1

## ピーナッツ豆腐の黄ニラあんかけ

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

## 岡山の特産品を味わいましょう

ピーナッツ豆腐は子供の頃から慣れ親しんだ味ですが、大人になってから他県にないことを知り驚きました。夏場に食べる人が多いですが、今回は冬でも楽しむことができるよう温かいあんかけにしてみましたので是非お試しください。とろっとした食感がたまりません。

また、2月が旬の岡山特産品の黄ニラを使ってあんかけにしてみました。黄ニラのしゃきしゃきとした食感を活かすために黄ニラを入れてから火を通しすぎないのがポイント。

時期的に黄ニラが手に入りやすいときは、白葱を斜めに薄くスライスして作るのもお勧めです。



## ●材料 (4人分)

干し椎茸 2枚、にんじん 20g、黄ニラ 40g、だし汁(干し椎茸の戻し汁+水) 1カップ、みりん 大1、日本酒 大1、しょうゆ 大1、しょうが汁 小1/2、片栗粉 大1、ピーナッツ豆腐 4つ

## ●作り方

- ①干し椎茸はひたひたになる程度の水に漬けて戻しておく。戻し汁はだし汁として使用するので取っておく。
- ②もどした干し椎茸は軸を取り除き、薄くスライスする。
- ③にんじんは3ミリ程度の厚さに輪切りし、数枚重ねて型抜きしておく。
- ④黄ニラは3センチ程度の長さに切る。
- ⑤だし汁に②と③を入れて火にかけ、みりん、日本酒、しょうゆの順に加えて弱火で煮る。
- ⑥にんにんに火が通ったら、黄ニラを入れてさっと火を通し、しょうが汁と水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ピーナッツ豆腐を器に盛り、ラップをして温めて⑥を上から掛けたら出来上がり。

栄養成分  
1人分エネルギー  
167kcal塩分  
0.7g

recipe 2

## みかん：みかんのオレンジット

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

この季節、こたつに入ってテレビを見ているとつい食べ過ぎてしまうもの、それはみかんですね。皆さんはみかんを食べるときには皮や白いスジはどうしていますか?もちろん取り除く、という方が多いと思いますが、ちょっと待って。スジには食物繊維やビタミンPと呼ばれるみかん由来のポリフェノールが多く含まれ、毛細血管を丈夫にします。また乾燥させたみかんの皮は漢方でも保温や去痰目的に利用されていて、じつは捨てるにはもったいない食材だったのです。今回はそんなみかんの皮ごと使ったおしゃれなフランスのお菓子です。チョコレートを使っていますので、バレンタインにもぜひどうぞ。



## ●材料

みかん 3個 (約200g)、砂糖 70g  
チョコレート 1枚 (70g)、ココア 少々

## ●作り方

- ①みかんはよく洗い、皮のついたまま中心部分から輪切りにする。3枚とって残りの部分は皮をむき、皮は5mm幅に切る。実は絞ってジュースにする。
- ②鍋に輪切りにしたみかん、みかんの皮、絞り汁と砂糖、ひたひたになる位の水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして水が少し残る程度、皮に照りがでるまで煮詰める。
- ③クッキングシートに並べて風通しの良いところに1日置いて乾かす。急ぐ場合は100度のオーブンで30分程度、途中1回ひっくり返して焼く。
- ④チョコレートを粗くぎざんで湯せんにかけて溶かし、③の半分くらいにつけてクッキングシートに並べる。ココアを振りかけて冷蔵庫で冷やし、チョコレートが固まったら出来上がり。バレンタインに「いただきます」。

栄養成分  
1人分エネルギー  
77kcal塩分  
0g