

recipe 1

皿うどん風あんかけ素麺

倉敷平成病院
管理栄養士 平田 沙織

ちょっとひと手間アレンジレシピ

麺つゆで食べる素麺に飽きてきたな…という方におすすめの素麺アレンジ料理です。素麺のみで済ませると栄養バランスが崩れがちですが、あんの中にたんぱく源と野菜を入れるとバランスよく摂取できるのでおすすめです。

パリパリ食感が好きな方はあんを少なめに、しっとり食感が好きな方はあんをたっぷりかけてお召し上がりください。



●材料 (4人分)

素麺 4束、豚肉こま切れ 40g、ムキエビ 12g、白菜 80g
きくらげ 20g、ニンジン 30g、タマネギ 30g、生姜 4g

④ { 水 300cc、醤油 大さじ1、酒 大さじ1、砂糖 小さじ1
オイスターソース 小さじ1、中華の素 小さじ1

サラダ油 少々、水溶性片栗粉 大さじ2

●作り方

- ①素麺はやや硬めに茹でて、冷水で洗い水気を切り4等分にする。
- ②多めの油(分量外)を敷いたフライパンに①を丸く広げて、きつね色になるまで揚げ焼きする。
- ③白菜、きくらげは一口大に切る。ニンジンは薄切り、タマネギはくし切り、生姜は千切りにする。
- ④サラダ油を敷いたフライパンに豚肉、ムキエビ、生姜を入れて炒める。
- ⑤火が通ったら、白菜の芯・きくらげ・ニンジン・タマネギを入れて炒めて、野菜がしんなりしてきたら白菜の葉を加える。
- ⑥⑤に④の調味料を加えてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑦揚げ焼きにした素麺に⑤のあんをかけてできあがり。

栄養成分1人分 エネルギー:233kcal 塩分:1.0g

recipe 2

スイカ：スイカのアイスキャンデー

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

夏の水分補給にスイカを食べている、という方も多いでしょう。確かにスイカは90%が水分、糖分やカリウムなどのミネラルも含むのでスポーツドリンクに近いとも言えますが、食べ過ぎると利尿が効きすぎたり、体を冷やしてお腹を下す恐れもあるので注意が必要です。スイカは叩いて跳ね返るような音がすれば熟れているとか、皮の縞模様がくっきりしているほうが甘いなどの説がありますが、時にハズレに出会うこともありますよね。そんな時はアイスキャンデーにしてみてもどうでしょう。色合いを考えれば見た目もスイカみたいに出来あがりです。



●材料 (6本分)

スイカ 200g、レモン汁 大さじ1/2

砂糖(スイカの甘さに応じて調節) 大さじ1

牛乳 60ml

●作り方

- ①スイカは皮と種をとって適当な大きさに切る。
- ②丈夫なビニール袋に入れてレモン汁、砂糖を加え、粗くつぶしたら冷凍庫で30分程度凍らせる。
- ③冷凍庫から出した②を袋の上からもう一度揉んで崩し、アイスキャンデー容器(なければ紙コップなど)に入れる。持ち手となる棒を刺して冷凍庫で凍らせる。
- ④③が凍ったら牛乳を注いで再度凍らせると、持ち手の緑と合わせて本物のスイカみtain色合いになります。
- ⑤全て凍ったら容器の周囲を温めてとり出し、「いただきます。」

栄養成分1本分 エネルギー:25kcal 塩分:0g