

recipe 1

ワカメしゅうまい

倉敷平成病院
管理栄養士 梶子 恵美

海藻で包んでカロリーダウン!

年末年始に美味しいものを食べ過ぎて、体重が増えたという方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、しゅうまいの皮の代わりにワカメを使ったヘルシーなしゅうまいを紹介します。食物繊維やミネラルが豊富に含まれているワカメを使った一風変わったしゅうまいを味わってください。生地にしっかり味が付いているので、タレがなくてもおいしく食べられますよ。



●材料 (2人分)

タラ 130g、鶏ササミひき肉 50g、乾燥ワカメ 10g、ネギ 5g
A「おろしショウガ 小さじ1、塩 少々、コンショウ 少々
酒 大さじ1、ゴマ油 小さじ1/5
ニンジン 5g

●作り方

- ①タラは皮と骨を除いて身をたたく。
- ②ネギはみじん切りにする。
- ③ニンジンは5mm角に切り、ワカメは水で戻しみじん切りにし、水気を切っておく。
- ④①、②、鶏ササミひき肉、Aを混ぜ合わせ生地を作る。
- ⑤生地を一口大にまとめてワカメを周りに付け、真ん中にニンジンを飾って耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで5～6分加熱する。
- ⑥盛り付けて完成。

栄養成分
1人分エネルギー
94kcal塩分
1.2g

recipe 2

里芋：里芋プリン

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

山で採れる芋を山芋というのに対し、人里で採れるため里芋と呼ばれるようになったと言われている里芋は、独特のぬめりが特徴です。ぬめりはガラクトタンやムチンという粘性物質によるもので、ガラクトタンは免疫力を高めてガン細胞の増殖を抑え、ムチンはタンパク質の消化吸収を高め、胃腸の粘膜を保護し潰瘍を予防すると言われています。体に優しい里芋は他の芋類に比べるとカロリーも低めです。今回はそんな里芋のぬめりを生かしてプリンを作ってみました。今年も粘り強くいきましょう!



●材料 (4個分)

里芋 皮をむいて240g、豆乳 200ml
黒糖 40g、粉ゼラチン 5g、水 大さじ1
カラメルソース用
砂糖 大さじ2、水 大さじ1、湯 大さじ1

●作り方

- ①里芋の皮をむき、柔らかくなるまで茹でる。
- ②粉ゼラチンを大さじ1杯の水でふやかしておく。
- ③裏ごしやフードプロセッサーを使って①をつぶしてなめらかにする。
- ④鍋に豆乳、黒糖を入れて火にかけ、沸騰直前で火を止める。②を入れて溶かす。
- ⑤③に④を加えてよく混ぜる。容器にそそぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥カラメルソースを作る。水と砂糖を耐熱容器に入れラップをせずに電子レンジ600wで2分30秒チンし、焦げ目がついたらとり出して、すぐにお湯を入れる。(熱いし、はねます! 気をつけてください。)
- ⑦プリンが固まったらカラメルソースをかける。干支のサルをイメージしてみました。ウキウッキーと「いただきます。」

栄養成分
1個分エネルギー
105kcal塩分
0g