

recipe 1

餃子の皮 de かぼちゃグラタン

倉敷平成病院
管理栄養士 梶子 恵美

餃子の皮が可愛い花形カップに

手作り餃子を作った時に皮が中途半端に余ってしまう事はありませんか? そんな時に役立つ、餃子の皮を使ったアレンジレシピをご紹介します。餃子の皮をカップにしたグラタン。カップごと食べられてお弁当のおかずにも最適です! 秋が旬のかぼちゃを使い彩りも良く仕上げました。

●材料(6個分)

かぼちゃ 80g、タマネギ 80g、パプリカ 20g、バター 5g
薄力粉 大さじ1/2、牛乳 150ml、塩こしょう 適量
コンソメ 1/4個、餃子の皮 6枚、ピザ用チーズ 10g



●作り方

- ①かぼちゃは種を取り5mmの厚さに切っておく。5gは飾り用に取り茹でておく。
- ②タマネギは薄くスライスする。
- ③パプリカは5mm角に切り茹でておく。
- ④バターをフライパンに入れかぼちゃ、タマネギを炒める。
- ⑤タマネギが透き通りかぼちゃが柔らかくなったら薄力粉を少しずつ加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑥牛乳を少しずつ加え、塩こしょう、コンソメを入れ弱火でかぼちゃを潰しながら混ぜ、煮詰める。
- ⑦とろみが付いたら火を止め、③を入れ混ぜておく。
- ⑧餃子の皮をアルミカップに入れ、花形になるように形を整える。
- ⑨⑧に⑦を入れ、上からチーズをかけオーブントースターで3～4分焼く。
- ⑩チーズが溶けて美味しそうな焼き目がついたらアルミカップから取り出し、お好みでかぼちゃの種などを飾り完成。

栄養成分
1個分エネルギー
64kcal塩分
0.3g

旬の素材辞典

Material
in
season

recipe 2

レモン：おばけマシュマロ

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

やっと秋らしくなってきました。そろそろハロウィンですね。もともとは秋の収穫を祝い悪霊を追い払う、といった意味合いの行事でしたが、最近はお化けの仮装をした子供が「Trick or Treat! (お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!)」と言って家々を巡るお祭りとなっているようです。今回はそんなお化けに見立ててレモン味のマシュマロを作りました。レモンに含まれるビタミンCは免疫力を上げる効果がありますが、ストレスで消費されやすいのが難点です。このお化けマシュマロをパクッと食べることで、悪霊退散とストレス解消になりますように?!

●材料(作りやすい分量)

卵白 1個分、水 50ml、粉ゼラチン 10g、砂糖 50g
レモン汁 大さじ1、コーンスターチ(なければ片栗粉でも可) 適量
チョコレート 少量

●作り方

- ①卵白をボウルに入れ、ハンドミキサーで泡立てる。砂糖をひとつまみ(分量外)入れてしっかりと泡を安定させる。
- ②鍋に水を入れてゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ③②を弱火にかけ、混ぜながらゼラチンを溶かす。ゼラチンが溶け

たら砂糖を加えて溶かし、レモン汁を加え混ぜる。沸騰させないように注意して下さい!

- ④①のボウルに③を3回に分けて少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
- ⑤バットにコーンスターチを振った上に、④をスプーンですくって落とす。しずく型にするとお化けのように見えますよ。何個が作ったら残りは全部バットに入れて平らにならし、冷蔵庫で冷やす。切り分けたり、型で抜いてコーンスターチをまぶす。
- ⑥余分な粉をはたき落としたり溶かしたチョコレートでお化けの顔を書く。悪霊にならないようにかわいく仕上げてくださいね。
- ⑦パクッとシュワッと「いただきます。」

栄養成分
全量でエネルギー
280kcal塩分
0.2g