

recipe 1

レンコンとキノコの秋色和風マリネ

ピースガーデン倉敷
管理栄養士 松平 香里

免疫アップ食材で風邪予防!

空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節になりました。レンコンやキノコなどは免疫細胞を活性化させる作用や抗酸化作用で風邪の予防に効果があります。レンコンのシャキシャキ食感とキノコの歯ごたえを楽しめる、醤油で和風に味付けしたマリネを美味しく食べて免疫力を高め、風邪をひきにくい体をつくりましょう。



●材料 (2人分)

レンコン 70g、紫玉ネギ 50g、まいたけ 50g
エリンギ 50g、水菜 10g

◎ { 醤油 大さじ1/2、オリーブオイル 大さじ1/2
酢 小さじ1+1/2、砂糖 大さじ1/8

輪切り唐辛子 適量

●作り方

- ①レンコンは、厚さ3mmの半月切りにし、酢水にさらした後、レンコンをレンジ (600w) で1分加熱する。
- ②紫玉ネギは厚さ4mmのくし切りにし、水にさらす。
- ③まいたけはほぐし、エリンギは4cmに切り、フライパンで2~3分程度焼く。
- ④ボウルに◎を入れて混ぜ、②③を入れてからめる。
- ⑤あら熱が取れたら、4cm程度に切った水菜を④に入れて、ざっくり混ぜる。
- ⑥皿に盛り付け、お好みで輪切りにした唐辛子を適量のせ、完成。

栄養成分1人前 エネルギー:105Kcal 塩分:1.3g

recipe 2

柿：柿ようかん

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

秋も深まり空気が乾燥しています。秋と言えば柿、というほど身近な果物である柿には、鼻や喉の粘膜を健やかに保つビタミンAや風邪予防に役立つビタミンCが豊富に含まれています。最近では抗酸化作用にも注目されており、うがい、手洗いに加えて少しずつ柿を食べていると、風邪をひきにくくなったり免疫力を高めてくれるかもしれないとか。ただ、いつでも身近にあるだけに、柿は余りがちではないでしょうか。今回はそんな柿を羊羹にしてみました。2色にするとちょっとオシャレでおもてなしにもよさそうです。



●材料 (8切分)

粉寒天 1g、水 100ml、こしあん 200g
柿 250g (皮をむいて種をとった状態で小2個程度)
砂糖 大さじ1、レモン汁 小さじ1、粉寒天、1g
水 50ml

●作り方

- ①鍋に水、粉寒天を入れ火にかけ、沸騰させる。
- ②こしあんに①を注ぎながら混ぜ、なめらかにのばしたら型に流し入れて冷ましておく。
- ③柿の皮をむき、種をとってミキサーにかけてペースト状にする。砂糖、レモン汁を加えて混ぜる。
- ④鍋に水、粉寒天を入れ、③の半量を加えて火にかけ、沸騰させる。
- ⑤残りの③と④をよく混ぜ、②の上にゆっくりと流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。(②が完全に固まっているとくっつきません。要注意。)
- ⑥固まったら切り分けて「いただきます。」ヘタをつければ柿のように、ひっくり返して盛れば市松模様にもなっかわいいです。

栄養成分1切分 エネルギー:70Kcal 塩分:0g