

recipe 1

キノコのおひたし

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

レンジであともう一品

鍋やフライパンを使わず、電子レンジでチンすれば簡単にできる料理は忙しい主婦の味方ですよね。しかも作り置きができる常備菜は、あともう一品欲しいときに助かります。

そんな料理を秋らしく「キノコ」を使って作りました。今回は、シメジ、マイタケ、エノキタケを使用していますが、代わりにエリンギ、シイタケなど手に入りやすい「キノコ」なら何でも大丈夫です。

きちんと冷蔵庫で保存すれば2〜3日はもちますので、是非活用してみてくださいね。



●材料 (4人分)

シメジ 100g、マイタケ 100g、エノキタケ 100g
日本酒 大さじ1、しょうゆ 小さじ2
のりのつくだ煮 大さじ1

●作り方

- ①シメジ、マイタケは石突きを切り落とし、小房に分ける。
- ②エノキタケは根元を切り落とし、ほぐす。
- ③耐熱容器に①と②を入れて日本酒を加え、ラップをして電子レンジで2分、途中混ぜて更に1分30秒加熱する。
- ④③にしょうゆを加えて20〜30分おいて味を含ませる。
- ⑤器に盛り付け、のりのつくだ煮をのせたら出来上がり。

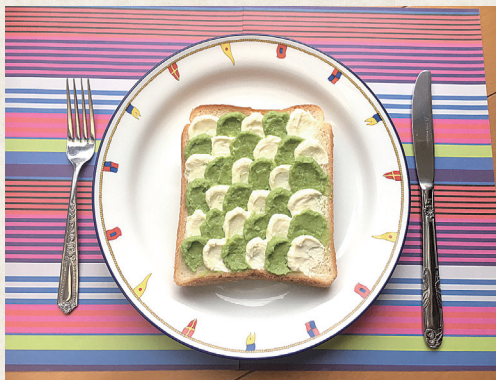
栄養成分1人分 エネルギー:23kcal 塩分:0.7g

recipe 2

アボカド：アボカドでウェーブトースト

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

アボカドは「食べる美容液」とも呼ばれているほど高い美容効果が期待される果物です。若返りのビタミンとも呼ばれるビタミンEは、抗酸化作用だけでなく血流もよくしてくれるため、酸素や栄養素を肌にしっかりいきわたらせることができ、肌代謝がよくなって美肌に繋がると言われています。脂肪分が多いのですが、コレステロールを減らすはたらきをするリノール酸やリノレン酸を含みます。今回は、アボカドを使って、最近韓国のカフェでブームになっているという「ウェーブトースト」を作りました。簡単ですがかなり写真映えます。いろんな味で試してみてくださいいかがでしょうか？



●材料 (3枚分)

クリームチーズ 100g、アボカド 1個、マヨネーズ 大さじ1
レモン汁 小さじ1、塩こしょう 少々、食パン(6枚切) 3枚

●作り方

- ①クリームチーズは室温か電子レンジで10秒チンして柔らかく、なめらかにしておく。
- ②アボカドは皮を剥いて種をとり、マヨネーズ、レモン汁、塩こしょうを混ぜてなめらかなディップにする。
- ③食パンを軽くトーストし、①を少量、スプーンの背で押し付けるように塗る。角から順に①と②を交互に、立体的に見えるように塗ると綺麗です！
- ④カロリー高めなので塗りすぎに注意して「いただきます。」あんこやヨーグルトなどでも美味しくできそうですね。

栄養成分1枚分 エネルギー:385kcal 塩分:1.5g