

recipe 1

海老と豆腐のレンコン挟み焼

倉敷平成病院
管理栄養士 中野 聖子

シャキシャキレンコンでふわふわ団子を挟んで。

2018年ももうすぐ終わりを迎えます。年末年始の準備にそろそろ取り掛かるかという方も多いと思います。今回はお節にもピッタリ、旬のレンコンを使った1品です。

レンコンには、「穢れのない」「多産」などの意味が込められ縁起がよく、お節には必ず使われる食材です。いつもの煮物や酢レンコンに飽きたときにどうぞ。



●材料 (4人分)

海老 100g、木綿豆腐 60g、レンコン 100g、
白ゴマ 大さじ1、片栗粉 大さじ1、塩 小さじ3/4、
サラダ油 大さじ1、シソ 4枚

●作り方

- ①豆腐を水切りする。
- ②レンコンを輪切りにし、穴の外側の部分を切り落とし水にさらす。
切り落としした部分はみじん切りにする。
- ③フードプロセッサーに背ワタを取った海老、①、片栗粉、塩を入れ、よく混ぜる。
- ④③をボールに取り出し、みじん切りにしたレンコン、ゴマを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤②のレンコンの水気をふき取り、並べて片面に片栗粉(分量外)を振る。
2枚1組になるようにし、④を等分に乘せてはさむ。
- ⑥フライパンに油を熱して、両面に焼き色をつけてから蓋をし、5分程弱火で蒸し焼きにする。
- ⑦シソを敷いて盛り付けたら完成。

栄養成分1人分 エネルギー:120kcal 塩分:1.0g

recipe 2

リンゴ：アップルクランブル

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

リンゴは8000年前から栽培されていたとも言われており、旧約聖書のアダムとイブの禁断の果実がリンゴという説から始まり、昔から数々の伝説や神話に登場率の高い果物です。今回はそのお馴染みのリンゴに、さくさくクランブルをかけて焼くアップルクランブルのご紹介です。ケーキを食べたいけれど焼くのは面倒という時に、あらかじめ冷凍しておいたクランブルと煮リンゴがあれば、あっという間に満足のいく簡単デザートが出来上がります。アイスや生クリームを添えればクリスマスにも十分対応できそうですね。



●材料 (3個分)

薄力粉 30g、砂糖 30g、アーモンドプードル 30g、
バター 30g
リンゴ 1個、砂糖 大さじ1

●作り方

- ①クランブルを作る。ボウルに薄力粉、砂糖、アーモンドプードルを入れ、冷蔵庫から出してすぐの冷たいバターを入れて指でつまみながらそばる状にほぐす。(冷凍保存できます。作り置きしておくも便利。)
- ②リンゴはよく洗って薄くスライスする。ボウルに入れて砂糖を振り、ラップをして電子レンジで2分チンして柔らかくする。
- ③耐熱容器にリンゴを並べてクランブルをかけ、180度のオーブンで20分程度、焼き色がつくまで焼く。
- ④冷めたら、お好みでバニラアイスや生クリームを添えて「いただきます。」

栄養成分1個分 エネルギー:200kcal 塩分:0.1g