

recipe 1

## 豚バラ肉とトマトの昆布煮込み

倉敷平成病院  
管理栄養士 梶子 恵美

### うま味たっぷり! 簡単レシピ

うま味とは、甘味、酸味、塩味、苦味と並ぶ5つの基本味(五味)の1つです。昆布やトマト、豚肉にはこのうま味が多く含まれており、うま味を持つ食材を合わせると相乗効果によりおいしさが増し、減塩にも繋がります。

トマトは体を冷やすというイメージがありますが、煮込んで火をしっかりと通すことで冬でも美味しくいただけます。

簡単に出来るので作ってみてはいかがでしょうか。



### ●材料(4人分)

豚バラ 200g、トマト 4個、油 小さじ1、水 400ml  
昆布 5g、砂糖 大さじ1、しょうゆ 大さじ1、塩 適量  
こしょう 適量

### ●作り方

- ①昆布は分量の水に30分程浸けておく。
- ②豚バラ肉は4cm幅に、トマトはくし形に4等分しておく。
- ③フライパンに油をしき、豚バラに焼き色がつくまで炒め、さらにトマトを加え軽く炒める。
- ④③に①、砂糖、しょうゆを加え、蓋をして3分煮込む。
- ⑤アクを取り除き、トマトが軟らかくなったら火を止める。
- ⑥塩、こしょうで味を整える。
- ⑦お皿に盛り、お好みでパセリをかけて完成。

栄養成分1人分 エネルギー:270kcal 塩分:0.6g

recipe 2

## レモン：レモン乗せココアクッキー

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

日本で収穫されるレモンの74%が広島や愛媛産。瀬戸内は水はけのよい土地や日あたり、寒すぎないなどの条件が揃い、レモンの栽培に適した環境と言えます。ビタミンCがダントツに多いのも有名で、見るだけでじわっと唾液が出るほどです。今回は無農薬のレモンを頂いたので、丸ごと使えるレシピを考えました。バレンタインが近いので、クッキーはココア味にしてレモンを乗せて、見た目もインパクト十分のほろ苦い大人のクッキーになりました。



### ●材料(15枚分)

レモン 1個、砂糖 10g、バター 60g、砂糖 50g  
卵黄 1個分、牛乳 大さじ1、薄力粉 120g  
ココア 10g

### ●作り方

- ①レモンを薄い輪切りにし、砂糖をまぶしてオーブンシートをひいた天板に並べて100℃のオーブンで30分焼く。
- ②ボウルに室温に戻したバターを入れて柔らかくして、砂糖を加えて白っぽくなるまですり混ぜる。
- ③卵黄と牛乳を加えて混ぜる。
- ④薄力粉、ココアを加えてさっくり混ぜ、ひとかたまりにしてラップで包み、冷蔵庫で1時間休ませる。
- ⑤生地を5mm厚さに伸ばして丸型抜きし、①のレモンを乗せて180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑥粗熱がとれたら「いただきます。」 苦くて甘い大人の恋に。

栄養成分1枚分 エネルギー:85kcal 塩分:0g