

recipe 1

白和え

新生姜を入れてさっぱり!

梅雨でじめじめ。気分が下がりがやすいこの時期、一緒に食欲も低下していませんか?栄養バランスが偏っているとこれから迎える本格的な暑さに太刀打ちできません!白和えはタンパク質である豆腐にいろいろな野菜を加えたバランスの良い1品。その白和えに新生姜を入れてさっぱりと仕上げました。白和えが苦手な方にもおすすめです。



倉敷平成病院
管理栄養士 中野 聖子

●材料 (4人分)

木綿豆腐 100g、小松菜 100g、にんじん 50g
新生姜 10g、きくらげ 4g、白ごま 大さじ1

- ① だし汁 150cc、醤油 小さじ1
② 白みそ 大さじ1、煮切りみりん 小さじ1
③ 薄口しょうゆ 小さじ1

●作り方

- ①小松菜を茹で、重ならないようザルに上げ熱いうちに小さじ1程度の醤油(分量外)を散らし、冷めたらよく絞り3cm幅に切る。
- ②にんじんは3cmの長さの細切りにし、きくらげは湯で戻し千切りにする。
- ③②を①で柔らかくなるまで煮てから冷まし、ザルで煮汁を切る。
- ④新生姜は千切りにする。
- ⑤豆腐を茹で、キッチンペーパーで水気をよく切り、熱いうちにすり鉢でする。
- ⑥⑤に②を入れさらによく混ぜる。
- ⑦①、③、④、白ごまを軽く混ぜ、⑥で和える。
- ⑧盛り付けて完成。

栄養成分1人分 エネルギー:114kcal 塩分:1.0g

recipe 2

アラスカ豆：アラスカのモンブラン

初夏に流通するアラスカ豆。普通のサイズより大粒で甘み強いエンドウ豆をアラスカと言うのは、実は岡山県だけというのをご存知でしょうか。岡山県民にはすっかりおなじみのアラスカ豆を、豆ごはん以外にも食べたい!ということで今回はそのアラスカ豆でモンブランを作りました。アラスカと聞けば北極が近く寒い冬山のイメージですが、今回は豆の緑色で新緑の山のように爽やかに仕上がりましたよ。



倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

●材料 (2個分)

アラスカ豆 さやつき150g、生クリーム 70ml
砂糖 大さじ1、ビスケット 2枚

●作り方

- ①アラスカ豆はさやから取り出して茹で、温かいうちに薄皮を剥いて裏ごしする。6粒は形のまま残しておく。
- ②生クリームに砂糖を加えて8分立てに泡立てる。1/3はそのまま残し、残りを裏ごした①と混ぜて豆クリームを作る。
- ③ビスケットに白いままの生クリームを絞り、その上から豆クリームを絞る。モンブランをイメージして綺麗な山を目指しましょう。
- ④残しておいたアラスカ豆を飾って出来上がり。初夏の山に登った気分で「いただきます。」

栄養成分1個分 エネルギー:255kcal 塩分:0.2g