

## 🍲 カラダにいいレシピ。

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院の管理栄養士さんによるレシピ。旬の食材を使ったものや季節に合うレシピをご紹介します。

### かぶのみぞれ鍋

●栄養成分1人分/エネルギー：206kcal、塩分：1.3g

管理栄養士 津田 晶生

#### やさしい甘さのみぞれ鍋

みぞれ鍋といえば、すりおろした大根を入れることが多いと思いますが、大根ではなくかぶを使用することでやさしい甘さのみぞれ鍋に仕上がります。かぶにはでんぷんの消化を助けるアミラーゼが多く含まれていますが、熱に弱いので、食べる直前に入れることでより吸収の効率もアップします。いつもとはひと味違うみぞれ鍋は寒いこの時期にぴったりですよ。



#### ●材料(4人分)

豚もも肉 400g、白菜 500g、しめじ 100g、えのき 100g、にんじん 50g、水菜 50g、かぶ 150g、水 500ml、昆布 10g、ポン酢 20cc

#### ●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。白菜は2~3cmのザク切りにし、しめじ、えのきは石づきを取り小房に分ける。にんじんは皮をむいて半月切りにし、水菜は4~5cm幅に切る。
- ②かぶは皮をむき、すりおろして軽く水分をきる。
- ③水を入れた鍋に昆布を入れ、30分置いてから中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら火を止める。
- ④鍋を火にかけ豚肉を入れアクを取り、白菜、にんじん、しめじ、えのきの順に入れて煮る。
- ⑤鍋の具材に火が通ったら、②と水菜を加え火を止める。
- ⑥器に盛り、お好みでポン酢などをつけてどうぞ。

### イチゴの花型ブッセ

●栄養成分1個分/エネルギー：115kcal、塩分：0.1g

管理栄養士 小野 詠子

イチゴは皮が無いのでぶつかると傷みやすく少しデリケート。ストロベリー (Strawberry) という名前は、イチゴの柔らかい小果実 (berry) を保護するために、苗の周りにワラ (straw) を敷いて優しく育てることに由来するといわれています。今回は粉雪がかかったようなフランスの焼き菓子、ブッセにイチゴをサンドして、早春のスイーツを作りました。いたみかけたイチゴがあれば、ジャムにして挟んでもいいですね。



#### ●材料(6個分)

卵白 1個分、砂糖 大さじ2、卵黄 1個分、薄力粉 30g、粉糖 適量、生クリーム 100ml、砂糖 大さじ1、イチゴ 12個

#### ●作り方

- ①ボウルに卵白を入れて泡立てる。途中で砂糖を3回に分けて加え、しっかりとツノが立つまで泡立てる。
- ②①に卵黄を加え混ぜる。
- ③②に薄力粉を加えて混ぜたら絞り出し袋に入れ、クッキングシートに絞り出す。丸型にしぼり出したものまわりに丸型を5個作って、花型にしたり、丸のままでもOK。12個作る。
- ④生地の上から茶こしで粉糖を振りかけ、170度のオーブンで15分焼く。
- ⑤生クリームに砂糖を加えツノが立つまで泡立てる。
- ⑥生地が冷めたら、ブッセの平らな面に⑤を絞り半分に切ったイチゴを乗せて、もう1個のブッセを上に乗せる。
- ⑦ふんわり優しく春らしく、「いただきます。」