



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。

辛口ジンジャールシロップ

●栄養成分1杯分／エネルギー：67kcal、塩分：0g

倉敷平成病院 管理栄養士 中野 聖子

生姜には新生姜と根生姜の2種類があります。新生姜は植付けに使った種生姜の上のできた新しい根の部分で、根生姜に比べ辛味が穏やかで瑞々しさがあり甘酢漬けなどに向いています。新生姜を2~3か月保存すると根生姜になります。根生姜は繊維質で辛みが強くなっています。今回ご紹介するレシピは根生姜を使った辛口ジンジャールシロップです。甘さは控えめにしているのでお好みで甘さを調節してくださいね。



●材料 (出来上がり約250ml)

根生姜 200g	てんさい糖 60g
黒糖 10g	☆シナモン 1本
☆カルダモン 5粒	☆クローブ 5粒
☆ブラックペッパー 5粒	レモン汁 大さじ 1
水 300ml	

●作り方

- ①生姜の2/3は薄切り、残り1/3はすりおろして絞っておく。
- ②生姜の薄切り、てんさい糖、黒糖を混ぜ、30分程度置く。
- ③鍋に②と粗めに砕いた☆スパイス、水を入れ沸騰してから20分程度煮る。
- ④一旦火を止めレモン汁と①の生姜のしぼり汁を加え再度火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ⑤ざるで漉し、粗熱が取れたら保存容器に入れる。
- ⑥3倍~5倍の炭酸水で割ってジンジャールの完成!

しめじのケーキサレ

●栄養成分8等分した1切／エネルギー：130kcal、塩分：0.6g

倉敷平成病院 管理栄養士 小野 詠子

ケーキサレとはフランス料理の1種で、チーズや野菜を練り込んで作る塩味のケーキのことを言います。おやつではなく食事の一部として食べられることが多く、砂糖やバターは不使用、卵はキッシュなどに比べると約1/3の量でカロリーも抑えめ、野菜もたっぷり摂ることができて人気です。中身の具材は何でもOKなのでクリームチーズやドライトマト、かぼちゃ、スモークサーモンや小松菜を入れると立派なご馳走になっておてもなしにもおすすめです。

●材料 (18×11cmのバウンド型1個分)

薄力粉 100g	ベーキングパウダー 大さじ 1
卵 2個	牛乳 100ml
オリーブオイル 大さじ 1	粉チーズ 30g
しめじ 50g	ブロッコリー 30g
赤ピーマン 20g	黄ピーマン 20g
ロースハム 4枚	ピザ用チーズ 10g

●作り方

- ①しめじは石づきをとって食べやすい大きさにほぐす。ブロッコリーは小房に切り分ける。赤黄ピーマン、ロースハムは1cm角のサイコロ状に切っておく。
- ②生地を作る。ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、

卵を入れよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えてなめらかになるまで混ぜ、オリーブオイル、粉チーズを加えてよく混ぜる。

- ③②に①を加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ④バウンド型の内側に薄くバター(分量外)を塗り、生地を流し込む。
- ⑤ピザ用チーズをトッピングして180度のオーブンで40~50分焼く。竹串を刺してみても生地がついてこなければOK。型から外して切り分けたら、ちょっと洒落たランチに「いただきます。」

