

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。

キンパ

●栄養成分(1本分)／エネルギー：476kcal、塩分：1.8g

倉敷平成病院 管理栄養士 中野 聖子

キンパとは韓国のお餅巻きです。「김밥」をローマ字読みすると「キムパブ」で、キムは海苔、パブはご飯の意味です。韓国語読みをするとキンパです。日本の巻きずしと似ていますが、酢飯ではなくごま油とごまを混ぜたご飯を冷まさず巻くため生ものを使用しないなど、見た目には似ていても違いがあります。冷蔵庫に半端に余った野菜をナムルにして巻けば巻き寿司より簡単に作ることができます。



●材料 (2本分)

ご飯	300g	△豆もやし	50g
ごま油	大さじ1	△水	50cc
炒りごま	小さじ2	△ごま油	小さじ1/2
○小松菜	50g	△すりごま	小さじ1
○鶏ガラだし	小さじ1/2	卵	2個
○水	大さじ1	キムチ	40g
○醤油	小さじ1/2	しそ	6枚
□にんじん	60g	巻きのり	2枚
□塩	少々		
□ごま油	小さじ1/2		

●作り方

- ①小松菜を茹で水にさらしてよく絞り、鶏がらだしを水で溶かしたものに醤油を入れ浸す。巻く直前に絞る。(○)
- ②にんじんを細切りにし、塩をしてごま油で炒める。(□)
- ③豆もやしは鍋に水を入れ蒸し煮する。火が通ったら水気を切り、ごま油とすりごまで和える。(△)
- ④卵は厚焼き玉子焼きにし、1cm角の棒状に切る。
- ⑤ご飯にごま油と炒りごまを入れて混ぜる。
- ⑥焼きのりの上にご飯、しそ、キムチ、①、②、③、④をのせて巻く。
- ⑦1.5cmの厚みに切って盛り付けて完成！

水無月風

●栄養成分1切分／エネルギー：112kcal、塩分：0g

倉敷平成病院 管理栄養士 梶子 恵美

レンジで簡単もちもち食感！

水無月とは京都発祥で関西では有名な和菓子です。うしろに小豆をのせて固めたもので、1年のちょうど真ん中である6月30日に行われる「夏越の祓え(なごしのはらえ)」という行事で食される習慣があります。三角形は氷のかけらや氷の角を表しており、小豆は邪気払いや悪魔払いという意味があるため、厄払いや夏バテ予防の目的で食べられています。今回は米粉を使用せず、小豆の代わりに甘納豆を使用しレンジで簡単に作れるレシピです。抹茶などを入れても美味しいですよ。



●材料 (8切分)

薄力粉	80g	水	300ml
片栗粉	20g	甘納豆	100g
砂糖	60g		

●作り方

- ①ボウルに薄力粉、片栗粉、砂糖を入れ混ぜておく。
- ②①に水を入れ粉が溶けるまでよく混ぜる。
- ③②を1/10量残し、バットに流し入れる。
- ④バットに軽くラップをかけ、600Wのレンジで3分加熱する。
- ⑤②の残りの生地は時間が経つと沈殿するため再度混ぜ、のり代わりに④へ流し入れ、甘納豆を並べる。
- ⑥しっかりとラップをかけ、レンジで更に3分加熱する。(生地が固まっていないようなら追加で30秒ずつ加熱する)
- ⑦冷蔵庫で生地を冷やし固め、三角形になるように8等分する。
- ⑧お皿に盛り付けて完成。