

recipe 1

そら豆のオープンオムレツ

倉敷平成病院
管理栄養士 梶子 恵美

旬のそら豆でほくほく食感!

そら豆は、さやを天に向けて実ることから「空豆」、さやが蚕の形に似ていることから「蚕豆」という字が当てられています。また、たんぱく質やビタミンが多く含まれていることから、昔から疲労回復や体力をつける野菜だと言われています。甘味がたっぷりではくほくの食感も楽しめます。5月病が心配なこの季節に是非献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。



●材料 (1枚分)

そら豆 60g、卵 3個、★牛乳 大さじ2
★粉チーズ 大さじ1、★塩 適量、★こしょう 適量
オリーブオイル 大さじ1/2、冷凍シーフードミックス 60g
ミニトマト 3個

●作り方

- ①そら豆は爪の黒い部分に切れ目を入れておく。
- ②沸騰したお湯に塩(分量外)、①を入れ3分茹で、皮を剥く。
- ③シーフードミックスは流水で解凍しておく。
- ④卵を割り、★を入れ混ぜる。
- ⑤フライパンにオリーブオイルをしき、④を入れ強火にかけ、卵が半熟状になるまで全体を混ぜる。
- ⑥⑤にそら豆、シーフードミックスを入れ、その上から横半分に切ったミニトマトを並べ、蓋をして弱火で10分加熱する。
- ⑦火を止めフライパンから取り出し、6等分に切ったら完成。

栄養成分1枚分 エネルギー:540kcal 塩分:1.2g

recipe 2

バナナ：あんバナナの生春巻き

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

手頃で1年中食べられ、手軽に手に入れることのできるバナナ。栄養たっぷりのイメージからスポーツ途中で食べられることも多いですね。バナナに含まれるビタミンB群のはたらきによって、バナナの糖質はすぐにエネルギーに変わるので、運動前に食べるとそのエネルギーがパフォーマンスの向上につながると言われています。もちろん糖質だけでなくカリウムがむくみを予防したり、食物繊維は便秘解消の効果もあります。今回は、バナナを生春巻きの皮で包みました。透けて見える切り口を楽しみたいので、一緒にキウイやイチゴなどを包んでも色鮮やかでいいですね。



●材料 (3個分)

生春巻きの皮 3枚、バナナ 1本、キウイ 1/2個
あんこ 大さじ3

●作り方

- ①バナナ、キウイは皮を剥き輪切りにする。
- ②生春巻きの皮をぬるま湯にさっと浸して戻し、硬く絞った布巾の上におく。①のバナナを並べてあんこを乗せ、両側を折って手前から包むように巻く。
- ③同様にキウイとあんこも包む。
- ④もちもち食感を「いただきます。」お好みで生クリームも入れると洋風大福みたいになります。

栄養成分1個分 エネルギー:90kcal 塩分:0.2g