

recipe 1

白菜たっぷり ふわふわお好み焼き

倉敷平成病院
管理栄養士 津田 晶生

白菜で柔らかい仕上がりに

お好み焼きの具材といえば、キャベツを入れるのが一般的ですが、白菜を使うことで普段作るお好み焼きとは違い、しっとり柔らかい食感のお好み焼きを作ることができます。白菜は水分を多く含んでいるため、市販のお好み焼き粉を使用する際はキャベツの時よりも1割程度水を減らすと上手く焼きあがります。旬の白菜の優しい甘みを楽しめるので、ぜひ作ってみてください。



●材料 (2枚分)

白菜 300g、長芋 50g、卵 1個、水 100cc
薄力粉 100g、だしの素 小さじ1、塩 少々
豚もも肉 80g、お好みソース 50g、マヨネーズハーフ 50g
紅しょうが 適量、かつお節 適量、青のり 適量

●作り方

- ①白菜は5mm幅の千切りにする。長芋はすりおろしておく。
- ②ボウルに卵、水を入れて溶き、薄力粉、だしの素、塩、①を加え混ぜる。
- ③ホットプレート、またはフライパンに油小さじ1を熱し、半量の豚もも肉を並べる。
- ④③の上に②の半量を流し入れる。
- ⑤円形に形を整え中火で5分焼き、焼き色がついたら裏返す。
- ⑥中まで火が通ったら器に盛り、ソース、マヨネーズをかけ、お好みで紅しょうが、かつお節、青のりなどをかけ完成。

栄養成分1枚分 エネルギー:485Kcal 塩分:2.1g

recipe 2

大麦：大麦の手作りグラノーラ

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

大麦は食物繊維を多く含み、しかも不溶性、水溶性の食物繊維がバランス良く含まれているので、便通をよくしたり生活習慣病の予防にも効果があるとして最近話題ですね。ご飯と混ぜて炊いたり汁の具にしたりと様々な食べ方ができる大麦ですが、今回は手軽に食べられる、流行りのグラノーラにしてみました。手作りすると甘みを調整したり、好みのナッツやフルーツを加えるアレンジができて楽しいですよ。少し硬めですが、香ばしくてポリポリ止まらなくなります！



●材料 (作りやすい分量)

大麦 1カップ(約130g)、ハチミツ 大さじ3
オリーブオイル 大さじ1、かぼちゃの種 10g
くるみ 20g、レーズン 10g、シナモン お好みで

●作り方

- ①フライパンに大麦を入れて弱～中火で炒る。焦げないようにかき混ぜながらうっすら茶色く色づくまで10分程度炒る。
- ②火を止めてハチミツを加え混ぜる。いったん固まりますが再度弱火にし、ほぐすように押し付けながら炒る。
- ③オリーブオイルを加え、好みのパラパラ加減になるまで炒り、冷ましておく。
- ④かぼちゃの種や刻んだくるみを軽く炒って加える。レーズンを加える場合は最後に混ぜる。お好みでシナモンを振る。
- ⑤そのままポリポリ「いただきます。」硬いという方は、牛乳やヨーグルトと一緒にどうぞ。清潔な瓶で密閉保存して下さい。

栄養成分全量 エネルギー:735Kcal 食物繊維:13.5g