

recipe 1

秋鮭のハンバーグ

ローズガーデン倉敷
管理栄養士 鎌野 倫子

旬の鮭をハンバーグで美味しく、より食べやすく!

秋鮭の美味しい季節です。ほんのり紅色でふっくらした食感の鮭ハンバーグは、鮭のビタミンDで骨粗鬆症予防、色素成分アスタキサンチンでアンチエイジング効果と栄養価抜群です。ちょっとしたひと手間で、小骨を気にする事なく食べられるので、老若男女楽しめます。いつもはお肉で作るハンバーグも時には鮭で作ってみてはいかがですか?



●材料 (4人分)

① 鮭 320g(4切)、塩・こしょう 少々、パセリ 5g(4房)
② 卵 50g(1個)、パン粉 20g、牛乳 大さじ2
油 大さじ1、大根おろし 60g、大葉 4枚、ポン酢 適量

●作り方

- ① 鮭の小骨と骨をとり、ミンチ状に刻む。
または、フードプロセッサーにかける。
- ② パセリをみじん切りにしておく。
- ③ パン粉を牛乳にひたし、やわらかくしておく。
- ④ ①をボウルに入れて混ぜ合わせ、4等分にして形を整える。
- ⑤ フライパンに油大さじ1を入れ、④を入れて両面に焼き目をつけたら、弱火でふたをして、中に火が通るまで5~6分程焼く。
- ⑥ 大根おろしと千切りにした大葉をのせて、ポン酢を適量かける。
- ⑦ お好みの野菜と一緒に盛り付けて出来上がり。

栄養成分1人分 エネルギー:175kcal 塩分:0.4g

recipe 2

カボチャ：カボチャのガトーインビジブル

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

カボチャはビタミン類やカロテンが多く含まれる栄養価の高い野菜です。普通、野菜は畑で採れたてが一番!というイメージがありますが、カボチャは別。厚く硬い皮で覆われているので、切らずに丸ごと陽の当たらない場所で保管すると2か月たっても栄養はそのまま。冬至の頃まで美味しく食べることが出来ます。今回は、ガトーインビジブルと言って「生地と材料が一緒になって断面がよく見えない」という意味のフランスのケーキです。リンゴで作られることが多いのですが、野菜を並べたり、チーズを挟むアレンジもありと聞いてカボチャで挑戦。腹持ちのいいケーキになりました。



●材料 (18×11cmの型1個分)

カボチャ 300g、ホットケーキミックス 50g
砂糖 50g、バター 50g、牛乳 50g、卵 2個
シナモン お好みで

●作り方

- ① カボチャは皮をむき種をとって薄くスライスする。
- ② ボウルにホットケーキミックス、砂糖、溶かしたバターを入れて混ぜ、卵と牛乳を加えてよく混ぜる。お好みでシナモンを加える。
- ③ ①を入れてざっくり混ぜたら型に流し入れる。断面を意識して、先にカボチャの向きを揃えて並べ、後で残りの生地を流し込むときれいにできます。
- ④ 180℃のオーブンで45分焼く。焦げないように途中でアルミホイルをかぶせ、竹串を刺しても生地がついてこなかったら焼き上がり。
- ⑤ 崩れやすいので冷ましてから切り分け、「いただきます。」断面キレイにできましたか?

栄養成分1/6切分 エネルギー:185kcal 塩分:0.3g