

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。

坊さんの気絶

●栄養成分1本分/エネルギー：126kcal、塩分：1.2g

倉敷平成病院 管理栄養士 梶子 恵美

変わった名前のトルコの家庭料理

「坊さんの気絶」とは、ナス、トマト、たまねぎを使った料理で、正式名は「パトゥルジャン(=ナス)・イマム(=高僧)・バユルドゥ(=気絶)」といい、お坊さんが気絶するほど美味しいという意味のトルコ料理です。

元々は野菜料理ですが、ひき肉を加えボリュームをUPしたり、チーズをトッピングして洋風にしたりとアレンジも色々！本来は冷やして頂く料理のようですが、温かいまま食べても美味しいですよ。



●材料(3本分)

- | | |
|--------------|--------------|
| なす3本 | ◎オリーブオイル大さじ1 |
| ○オリーブオイル小さじ2 | ★塩小さじ1/2 |
| にんにく1/2片 | ★砂糖大さじ1/2 |
| たまねぎ1/2個 | ★ケチャップ大さじ1 |
| トマト2個 | |

●作り方

- ①なすは額を取り、ピーラーで縞模様に皮を剥き、塩水(分量外)にさらしておく。
- ②にんにくはみじん切り、たまねぎは粗めのみじん切りにしておく。
- ③トマトは1.5cm角に切っておく。
- ④フライパンに○オリーブオイルをしき、水気を切ったなすを入れフタをして弱火でじっくりと焼き色が全面につくまでひっくり返しながらかく。
- ⑤別のフライパンに◎オリーブオイルをしき、にんにくを入れ香りが立つまで炒め、たまねぎを加えしんなりするまで更に炒める。
- ⑥トマトを加え、火が通ったら★で味付けする。
- ⑦④の真ん中に切れ目を入れ、箸などで広げて⑥を間に詰める。
- ⑧なすが半分ほど浸かるくらいに水(分量外)を加えて、フタをし水気がなくなるまで蒸し煮にする。
- ⑨お皿に盛り付け、お好みでパセリなどを飾って完成。

豆乳かぼちゃプリン

●栄養成分1人分/エネルギー：119kcal、塩分：0g

倉敷平成病院 管理栄養士 津田 晶生

旬のかぼちゃをなめらかプリンに

ハロウィンが近いので、かぼちゃを使った豆乳プリンを紹介します。牛乳や生クリームではなく、豆乳を使用することでカロリー控えめになっており、卵を使わずゼラチンで固めるので、蒸し器を使用しなくても簡単に作ることができます。かぼちゃのやさしい甘さが楽しめる、なめらかなプリンです。



●材料(6人分)

- | | |
|-----------|------------|
| かぼちゃ 200g | 生クリーム(飾り用) |
| 豆乳 300ml | 【カラメルソース】 |
| 砂糖 30g | 砂糖 50g |
| ゼラチン 5g | 水 50ml |
| 水 50ml | 熱湯 大さじ2 |

●作り方

- ①かぼちゃは種と皮を取り除き、適当な大きさに切ってラップをし、電子レンジで5～6分加熱し、粗熱がとれたら裏ごしする。
- ②ゼラチンは20mlの水でふやかしておく。
- ③鍋に豆乳、砂糖を入れ火にかける。沸騰しない程度に温まったら、①、②を入れよく混ぜる。
- ④③を6等分にして器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤砂糖、水を鍋に入れ中火にかける。カラメル色になったら火を止め、熱湯を加え全体を混ぜカラメルソースを作る。
- ⑥④に⑤をかけ、お好みで生クリームを飾る。