

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。

れんこんのすり流しスープ

●栄養成分1人分／エネルギー：30kcal、塩分：0.3g

倉敷平成病院 管理栄養士 中野 聖子

今が旬のれんこん。栄養素の含有量は部位によって異なります。抗酸化作用のあるポリフェノールの量は、身の部分に比べ、皮が2倍、節には5倍も含まれています。節の部分は硬くて調理の際捨ててしまいがちですが、すりおろせばまるごといただけます。また、白ネギやしょうがなど白い食材は肺を潤す働きがあります。乾燥する季節、スープで体の中から潤してみてくださいね。



●材料 (4人分)

れんこん	60g	薄口醤油	小さじ1
生姜	10g	ごま油	小さじ1
えのき茸	1/2袋	塩	ひとつまみ
白ネギ	50g	だし汁	500ml
あさつき	5g		

●作り方

- ①きれいに洗ったれんこんと生姜をすりおろす。
- ②えのき茸は石づきを落とし半分に切り、軸の部分はほぐす。
- ③薄切りにした白ネギ、ごま油、塩を鍋に入れ、軽くかき混ぜたら極弱火で蒸し煮する。(焦げるのが心配な場合はだし汁50ml入れておく)
- ④③がくたくたになったら、②、だし汁を入れ中火にする。
- ⑤だし汁が温まったら①を入れ、醤油で味を調える。
- ⑥お椀によそい、小口切りにしたあさつきを乗せたら完成。

豆腐入りふんわりミニどら焼き

●栄養成分1個分／エネルギー：134kcal、塩分：0.3g

ピースガーデン倉敷 管理栄養士 松平 香里

形が打楽器の銅鑼に似ていることからその名がついたどら焼きは、平安時代から食べられていたといわれており、和菓子の定番です。今回は、そんなどら焼きを洋風に仕上げました。どら焼きの皮には絹豆腐を混ぜてふんわりと、中のホイップクリームは生クリームと水切りヨーグルトを混ぜてヘルシーであっさりとした風味に仕上げています。お好みのフルーツを入れて召し上がってみてください。



●材料 (約7個分)

ホットケーキミックス	100g	生クリーム	50ml
◎絹豆腐	80g	砂糖	小さじ3
◎全卵	1個	無糖ヨーグルト	50g
◎はちみつ※	大さじ1	バナナ	20g
◎みりん	小さじ2	キウイフルーツ	20g
◎牛乳	小さじ2	ミックスベリー	15g

※はちみつを使用しています。
1歳未満のお子様は食べられませんので注意してください。

●どら焼きの皮の作り方

- ①ボウルに◎を全て入れ、泡だて器で混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを入れて更に混ぜ合わせる。
- ②フライパンを中火で熱して薄く油を敷き、①を大さじ1杯分ずつ入れて、直径6cmほどの丸になるように伸ばす。
- ③生地の上表面にぶつぶつと火が通ってきたら裏返して1分程度焼く。
- ④粗熱が取れたらお好みのフルーツやクリームをはさんで出来上がり。

●ホイップクリームの作り方

- ①ザルにキッチンペーパーを敷きヨーグルトを入れて一晩水切りをする。
- ②ボウルに生クリームと砂糖小さじ1杯を入れ、8分立てになるまで泡立てる。
- ③①と②を均一になるよう混ぜ合わせる。