

recipe 1

豚肉のヘルシー三色巻

倉敷平成病院 平成脳ドックセンター
管理栄養士 時光 美由紀

豚バラよりロース肉でヘルシーに

豚肉はしゃぶしゃぶ用のお肉がやわらかくてお勧め。豚ロースを使用しますが、これを豚バラ肉にしてしまうと1人分で約100Kcalも増えてしまうので要注意です。また、お肉の旨みを閉じ込めて、たれが絡みやすくするために片栗粉を使います。茶こしを使って薄く片栗粉をまぶすのがポイント。

中身は三色になるよう赤色と黄色のパプリカを使用しました。サラダによく使われるパプリカですが、火を通すと甘みが出て大葉との相性も抜群ですので、是非お試しください。お弁当のおかずとしてもいかがでしょうか。斜めにカットして入れると彩りよく仕上がります。



●材料 (4人分)

パプリカ 赤 1個、パプリカ 黄 1個、豚ロース薄切り 20枚、大葉 20枚、塩 少々、コショウ 少々、片栗粉 大1、油 小1たれ (4人分) …醤油 小2、みりん 小2、日本酒 小1

●作り方

- ①パプリカを縦半分に切り、ヘタと種を取り除いて横に2等分し、約1センチの短冊切りにする。
- ②豚肉を広げて手前に大葉を乗せて①のパプリカの赤色と黄色の各1つを手前に乗せてくるくと巻き、巻き終わりを下にしておく。これを20個作り、塩・コショウをふる。
- ③②に茶こしを使って薄く片栗粉をまぶす。
- ④醤油とみりんと日本酒を合わせておく。
- ⑤フライパンを熱し油を入れて③を並べて蓋をして中火で約3分焼き、裏返して蓋をして約2分焼く。
- ⑥全体に火が通ったら④のたれを入れて全体に煮絡めたら出来上がり。

栄養成分
1人分エネルギー
231kcal塩分
0.6g

recipe 2

レモン：レモン風味のラムネ

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

梅雨ですね。雨が続いてじめじめすると、なんだか気分が晴れないものです。そんな気分を吹き飛ばす、なにか爽やかなものを作りたいなーと思い今回はラムネ作りに挑戦です。レモンに含まれるビタミンC、クエン酸の疲労回復効果、さらに砂糖を分解してできるブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源なので、これらがすべて含まれるラムネは元気の出ない日や、二日酔いの朝などにおススメの菓子として最近注目を集めているそうです。好きな色や形で作ると、気分も楽しくなりそうですね!



●材料

粉糖 50g、コーンスターチ 大さじ1、クエン酸 小さじ1/4、レモン汁 大さじ1/2、重曹 小さじ1/2、食紅など (色をつけたい場合) ほんの少し

●作り方

- ①丈夫なビニール袋に粉糖、コーンスターチ、クエン酸、レモン汁を入れ、塊がなくなるまでダメをつぶすように混ぜる。(色をつけたい場合は食紅をほんの少しだけ入れる)
- ②重曹を加えてさらに混ぜる。
- ③きれいに混ぜたら小さめのスプーンに粉をすくい、上からギュッと強く押しつけて固める。(コーヒー粉の計量スプーンを使いました)
- ④型からとり出して天日で約半日乾燥させる。急ぐ場合はオーブンを100℃に温め、スイッチを切って10分程度入れておく。
- ⑤落としてもすぐ崩れない程度に固まったらできあがり。懐かしの味を「いただきます。」

栄養成分
全量エネルギー
236kcal塩分
0g