

recipe 1

カップサラダ

倉敷平成病院
管理栄養士 三宅 優奈

カップに入れておしゃれに

いつものサラダに飽きたけど、面倒くさいことはしたくない。そんな方にオススメなのがカップサラダです。食べやすい大きさに切った具材をカップに詰めるだけで、お手軽で見栄えよく仕上がります。ドレッシングは今回手作りですが、市販のものを使ってさらに簡単に仕上げることもできます。旬の食材を使ってアレンジを楽しんでください!

●材料 (5人分)

オクラ 150g、大根 200g、スプラウト 25g

ラディッシュ 25g、人参 300g

① オリーブオイル 小さじ1、塩 小さじ1/2
② 酢 小さじ1、はちみつ 大さじ1
③ ブラックペッパー 少々、こしょう 少々

●作り方

- ①大根を1cm角に切り塩(分量外)を振り、軽くもむ。オクラはさっとゆで輪切りにする。スプラウトは根元を切り落とす。
- ②人参をすりおろして水気を切り、①と混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③カップにオクラ、大根、②、オクラ、大根、②の順に入れる。
- ④上にスプラウトとスライスしたラディッシュをのせたら出来上がり。



栄養成分1個分 エネルギー:64kcal 塩分:0.5g

recipe 2

干しエビ：エビせんべい

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

干しエビは小魚と同様にカルシウムやDHAが多く、カルシウムは牛乳より多いと言われています。干すことで栄養が濃縮し、さらに骨も殻も丸ごと食べられるので無駄なくカルシウムを摂ることができます。そのままでも、旨味のだしとしても気軽にカルシウムを補給しましょう。今回は手軽にできるエビせんべいを作りました。ゆかりを入れてみたら、風味もよくなりお土産で見かけるせんべいみたいになりました。

●材料 (約6枚分)

ご飯 100g、干しエビ 10g、ゆかり 小さじ1

塩 小さじ1/2

●作り方

- ①丈夫なビニール袋に冷めたご飯と干しエビ、ゆかり、塩を入れ、粒がなくなるまで揉む。
- ②薄一くのばして、コップで直径7cmくらいの円形に抜く。
- ③フライパンを弱火にかけ、②を両面焼く。いい焼き色がついたら、冷まして乾燥させる。
- ④パリッと「いただきます。」お茶うけにもおつまみにも。



栄養成分1枚分 エネルギー:34kcal 塩分:0.9g