

recipe 1

干し胡瓜と厚揚げのごま味噌炒め

倉敷平成病院
管理栄養士 中野 聖子

野菜を干して大量消費!

いつもヘルシーレシピ、旬の素材辞典へのご意見ご感想をありがとうございます。栄養士一同楽しみに拝見しています。中でもよく聞かれるのが、「旬の野菜が出来過ぎて困っています。」というご意見です。今の季節、特に困るのが胡瓜ではないでしょうか?酢の物、漬物…ありきたりなメニューになりがちです。今回は干すことでカサを減らし炒め物に入れてみました。独特な歯ごたえが生まれ胡瓜とは思えない食感です。漬物にする時も干してから漬けるとうま味もUPし一気に使い切ることができます。干し方は日陰で1~2日、日に当てるなら半日~1日で干す前の重量の約半分程度になります。お天気の良い日は野菜を干してみませんか?

●材料 (4人分)

胡瓜 250g (干したものの120g)、厚揚げ 150g、赤パプリカ 70g、生姜 10g、味噌 大さじ1、すり胡麻 大さじ1、みりん 大さじ1.5、酒 大さじ1、豆板醤 小さじ1、ごま油 大さじ1

●作り方

- ①胡瓜を大き目の乱切りにして干す。赤パプリカは乱切りにする。
- ②厚揚げをトースターで焼き色がつくまで加熱し、余分な油はペーパーで取り1cm幅に切る。
- ③ごま油以外の調味料を合わせておく。
- ④熱したフライパンにごま油をしき、すりおろした生姜を入れ香りが出たら、胡瓜、赤パプリカを入れる。軽く火が通ったら②、③を入れサッと炒めて完成!

栄養成分
1人分エネルギー
155kcal塩分
0.7g

recipe 2

マンゴー：雪花氷 (マンゴーかき氷)

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

暑い日が続きます。体調を崩されてはいませんか?暑い日にはさっぱりと冷たいものが食べたくなりますね。今回は話題の台湾スイーツ、「雪花氷 (シェーファービン)」のご紹介です。普通のかき氷と違って凍らせた牛乳を薄く削っているため、その名の通り雪のようにふんわりとした食感が特徴なので、夏の暑さにイライラしている時に食べると癒されます。口溶けがふわっとしていて急いで食べてもキーンとなりにくいのも嬉しいところ。この雪花氷



にピッタリなのが南国の果物代表のマンゴーです。ビタミンCや葉酸が含まれ、美肌効果や免疫力アップ、貧血にも効果があるとされているマンゴーを乗せて、ふんわりと暑い夏を乗り切りましょう。

●材料 (5人分)

牛乳 600ml、練乳 大さじ4、マンゴー 1個

●作り方

- ①牛乳と練乳を混ぜて製氷皿やタッパーに入れて凍らせる。
 - ②かき氷機で削り、食べやすい大きさに切ったマンゴーを乗せて「いただきます」。
- 缶詰なら、マンゴーと缶詰の汁をミキサーにかけてマンゴーソースを作ってかけるとさらにおしゃれ!普通の氷より溶けやすいので食べる用意をしてから削りましょう。

栄養成分
1人分エネルギー
170kcal塩分
0.1g