

recipe 1

2種のなすピザ

倉敷平成病院
管理栄養士 平田 沙織

なす嫌いな方もおいしくペロリ☆

なすと言えば、煮物に入れたり、田楽にしたり…と和食に使うことが多いですね。

今回は一風変わって、イタリアなマルゲリータ風と和風の2種類ソースのピザ料理を紹介します。ピザ生地の代わりにコロコと丸くてかわいい見た目の米なすを使いました。米なすは実がしっかりしていて歯ごたえがあるのが特徴です。縦にスライスすると繊維が残りやすいため、輪切りにする方がおすすめです。米なすの代わりに肉質が柔らかい長なすに変えてもまた違った食感が味わえますよ。



●材料 (10個分)

米なす 1本

- A [ホールトマト 1/2缶、オリーブオイル 小さじ1、
おろしにんにく 小さじ1/2、塩・こしょう 少々、砂糖 少々
B [白髪ねぎ 10g、味噌 大さじ1、みりん 小さじ1
とろけるチーズ 適量

●作り方

- ①Aの材料を鍋に入れて火にかけ、半量になるまで煮込む。
- ②Bの材料はすべて混ぜ合わせておく。
- ③なすを1cm幅の輪切りにし、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。
- ④③を半分の数に分けて、一方に①のトマトソースもう一方に②のねぎ味噌をのせて、その上にとろけるチーズをのせる。
- ⑤180度に予熱したオーブンで約10分焼く。
- ⑥お好みでバジルやきざみのりを飾ってできあがり。

栄養成分
1人分
(2個分)エネルギー
42kcal塩分
0.6g

旬の素材辞典

Material
in
season

recipe 2

ココナッツ：ココナッツのビスコッティ

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

ココナッツオイルが流行っているけど、どうやって使うの?との質問がありました。普通にサラダ油の代用に使ったり、コーヒーやヨーグルトにかけたりすることが多いようです。ココナッツオイルは体内ですぐに燃焼し、溜まっている脂肪も一緒に燃やしてくれるためダイエット効果で注目を集めています。抗酸化作用で美肌やアンチエイジング効果、アルツハイマー病の予防も期待されていますね。ココナッツの果皮も同様の効果があると考えられますが、オイルに比べると効果は少なくなってしまうようです。今回は「2度焼いた」という意味で固さが特徴のイタリアのお菓子、ビスコッティにココナッツを入れました。固すぎる場合はコーヒーなどの飲み物に浸して食べてもいいですね。



●材料

- 卵 1個、黒糖 50g
ココナッツオイル (サラダ油でもOK) 大さじ1
小麦粉 120g、ベーキングパウダー 小さじ1/2
ココナッツ 20g、くるみ 40g、チョコレート 50g

●作り方

- ①ボウルに卵と黒糖を入れてよくすり混ぜる。ココナッツオイルを入れてなじむまで混ぜる。
- ②小麦粉、ベーキングパウダーを加えてゴムベラでさっくりと混ぜ、細かく砕いたくるみ、ココナッツ、チョコレートを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③生地をひとまとめにし、天板にクッキングシートを敷いた上に、なまこ状にのぼす。1cm厚さの長方形にする。
- ④180℃のオーブンで15分焼く。とり出したら網に乗せて冷ます。
- ⑤完全に冷めたら1cm幅に切り、断面を上にしてクッキングシートを敷いた天板に並べて150℃のオーブンで30分焼く。
- ⑥冷めたら完成。バリバリよく噛んで「いただきます。」

栄養成分
1/10個分エネルギー
120kcal塩分
0.1g