

recipe 1

海老レンコンもちの揚げ出し

ローズガーデン倉敷
管理栄養士 鎌野 倫子

旬のレンコンのアレンジレシピ!

この時期が旬のレンコンと大根を使った一品です。レンコンといえば、『煮物』というイメージがあるかもしれませんが、すりおろして、もちりした食感にしています。お好みで、銀杏や茸類などを一緒に混ぜ込んで美味しいですよ。

また、ダシ汁の中に大根おろしが入ることで、レンコンもちに、ダシがからみやすくなる上、消化も良くなります。

いつもと違うレンコンの食感をお楽しみ下さい。



●材料 (4人分)

レンコン 400g、えび (中) 50g、片栗粉 大さじ2、揚げ油 適量

A [大根おろし 100g、だし汁 100ml
醤油 大さじ2、みりん 大さじ2]

カイワレ 15g

●作り方

- ①レンコンをすりおろし、軽く水気を絞る。
- ②海老の殻を取り、1cm位の長さに切る。
- ③ボールに①、②、片栗粉をいれ、混ぜ合わせる。
- ④8等分にして、170℃の油で、こんがりと色づくまで揚げる。
- ⑤鍋にAをいれ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑥器に④を盛り、⑤をかけ、カイワレをあしらう。

栄養成分
1人分エネルギー
146kcal塩分
0.7g

recipe 2

カボチャ：カボチャと抹茶のちぎりパン

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

冬至に食べると良いとされるカボチャは、免疫力を高め、抗酸化作用にも優れているβ-カロテンが多いことで有名です。粘膜の抵抗力を高め、細菌感染を予防するビタミンA、Cも多く、体を温める効果もあることから、寒い時期の風邪予防におすすめの野菜です。今回は最近流行のちぎりパンにカボチャを練り込みました。その名の通りちぎって食べるちぎりパン、丸めて焼いてもポコポコと可愛いですし、くるくる巻いて並べれば花のようにもみませんか?いろいろなアレンジも出来て、楽しそうですね。

●材料 (18cm×18cmの型)

カボチャ 100g(皮と種を除いて)、牛乳 160ml、バター 30g
ドライイースト 3g、砂糖 30g、塩 5g、強力粉 300g
抹茶 大さじ1

●作り方

- ①カボチャは皮と種を除いてラップに包んで500wの電子レンジで5分チン♪つぶしてマッシュしておく。
- ②ボウルに牛乳とバターを入れて500Wで1分チン♪バターが溶けたらドライイースト、砂糖を入れて混ぜ、塩、①、強力粉を加えてよく混ぜる。生地を半分に分け、片方に抹茶を加えて混ぜる。

- ③生地がなめらかになるまで手でこねたらボウルに入れ、ラップをして200wで50秒チン♪(1次発酵)。
- ④各色8等分して丸め、濡れ布巾をかけて15分休ませる(ベンチタイム)。
- ⑤2色が互い違いになるように型に並べて、発酵機能があるオープンなら40℃で30分～1時間。なければ湯を張ったボウルに型を乗せてラップをし、2倍にふくらむまで2次発酵させる。
- ⑥180℃のオープンで20分焼く。焼けたら型から外して冷まし、ちぎりながら「いただきます。」

栄養成分
1/16個分エネルギー
100kcal塩分
0.3g