

recipe 1

白菜のラザニア風

倉敷平成病院
管理栄養士 塩田 祐希

白菜を大量消費&カロリーを抑えたラザニア

旬の食材はおいしく栄養価も高いのが嬉しいものですが、一度に沢山できてしまいますよね。ありがたいことにご近所から頂くことも増えるのではないのでしょうか。

今回はラザニアの生地代わりに白菜を使ってカロリーを抑え、食感も楽しめるレシピです。またホワイトソースの代わりに豆腐を使うことも時間短縮、低カロリーのコツ。もちろんホワイトソースでもおいしいので好きな方で作ってください。

●材料 (6人分)

白菜 500g、絹豆腐 350g、マヨネーズ 大さじ1、玉ねぎ 1玉
にんにく 1かけ、オリーブオイル 大さじ1、ひき肉 (合挽き) 200g
A [カットトマト缶 1缶、ケチャップ 大さじ2、塩 小さじ1
こしょう 少々
とろけるチーズ 60g
パセリ 適量

●作り方

- ①白菜を一口大に切って耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ (600w) で5分加熱する。粗熱がとれたらしっかり絞っておく。

- ②豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿に乗せて電子レンジで2分加熱してしばらく置いて水切りする。冷めたらマヨネーズを加えて良く混ぜる。
③玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
④フライパンにオリーブオイルと③を入れて炒め、ひき肉を入れて炒める。火が通ったらAを加えて汁気がなくなるまで煮る。
⑤耐熱容器に①、②、④、①、②、④の順で重ねてチーズをのせ、200℃に予熱したオーブンで15分程焼き、パセリを散らして召し上がれ。

栄養成分
1人分エネルギー
225kcal塩分
2.0g

旬の素材辞典

Material
in
season

recipe 2

りんご：りんごのバラパイ

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

りんごにはカリウム、ビタミンC、ペクチンなどの食物繊維が含まれていて、老化防止や便秘解消、高血圧の予防に効果があると言われています。なので日本では「1日1個のりんごで医者いらず」ということわざまであるほどです。しかし世界を見てみると、りんごに関することわざで最も多いのは「りんごの実はりんごの木から遠くには落ちない」というもの。親より飛びぬけて上出来な子はいない、子は親に似る、という「蛙の子は蛙」に似たことわざです。りんごは幸運や愛情を表すとも言われており、このことわざさえ親子の愛情を示しているようにも思えますね。今年の終わりに、親子でりんごを食べてみるのはいかがでしょうか？

●材料 (12個分)

冷凍パイシート 2枚、りんご (紅玉がおすすめ) 1個
砂糖 30g、レモン汁 大さじ1、シナモン (お好みで) 適量

●作り方

- ①りんごは皮ごと使うのでしっかり洗う。半分に切って芯を抜き、薄くスライスして塩水につける。
②①の水気を切ってボウルに入れ、砂糖をまぶしてレモン汁を加え、ラップをして電子レンジで5分チンする。りんごから水分が出るの

で、そっと混ぜる。固ければ柔らかくなるまで再度電子レンジにかける。

- ③解凍したパイシートを6本に切り分け、めん棒で30cmくらいにのばす。
④②の水気を拭き取り、③の上に少し重ねながら並べる。端からくるくるとまっすぐ巻いていき、巻き終わりはつまんでしっかりくっつける。
⑤天板にクッキングシートを敷き、④を並べて200℃のオーブンで15分焼く。パイに焼き色がつくのが目安です。りんごが焦げそうなら途中でアルミホイルをかぶせて。
⑥温かいうちに花びらを少し外側に広げて形を整えるとより美しく!優雅な気分です!」

栄養成分
1個分エネルギー
80kcal塩分
0.2g