

## recipe 1

## 切干大根の春巻き

倉敷平成病院  
管理栄養士 中野 聖子

## 切干大根の煮物をリメイク!

今年の冬は暖冬と言われてはいますが、冷え込む日もありとても乾燥しています。乾燥といえば夏にも紹介した野菜を干すには持って来いの時期!今が旬の大根を切干大根にして保存しましょう。包丁で細切りにし(スライサーで切ると水分と一緒に大根の旨味が出てしまうので包丁がおススメです)、重ならないように並べて風通しの良い所で2~4日間程度しっかり干しましょう。保存袋に入れて冷凍すると長持ちします。そして、切干大根の煮物を沢山作って、1/3はその日のおかず、1/3は小分けにして冷凍をし、お弁当のおかずや常備菜に。残り1/3を次の日の春巻きにリメイクします!言われなければ切干大根の煮物だと気づかないかも?

## ●材料(10本分)

切干大根の煮物 220g、合挽きミンチ肉 100g、塩 少々  
こしょう 少々、オイスターソース 大さじ1、春巻きの皮 10枚  
油 大さじ1

## ●作り方

- ①切干大根の煮物を作る。  
★簡単切干大根の煮物★ 切干大根60g、干し椎茸5枚を  
水で戻し、戻し汁は取っておく。戻した干し椎茸、ニンジン

- 1/2本、油揚げ1枚は細切り、タマネギ1個は薄切りにする。  
鍋に干し椎茸、油揚げ、切干大根、タマネギ、ニンジンの順  
に重ねて、塩を少々振り、干し椎茸の戻し汁を少し入れて弱  
火で煮る。全体に火が通ったら全体をよく混ぜ、水分が少な  
ければ戻し汁を足し、醤油で味を整え水分を飛ばす。(出来  
上がり量、約700g程度)  
②ミンチ肉を塩こしょうで炒め、最後にオイスターソースを加えて  
味をなじませる。  
③①と②をしっかり混ぜて春巻きの皮で包む。  
④熱したフライパンに油をしき、両面に色が付く程度に焼く。  
⑤盛り付けて完成!

栄養成分  
1人分(2本)エネルギー  
126kcal塩分  
0.8g

## 旬の素材辞典

Material  
in  
season

## recipe 2

## ニンジン：キャロットケーキ

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

ニンジンには、英語名のキャロットに由来しているほどβカロテンが多く含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変換され皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあるので、肌荒れ防止や風邪の予防、さらに眼精疲労やドライアイにも効果的と言われています。今回はパソコンを長時間使うような、疲れ目の方におすすめのキャロットケーキをご紹介します。シナモンを効かせて少し大人風味に仕上げました。表面にクリームチーズを塗るのがアメリカ風です。



## ●材料(18cmのパウンド型1個分)

ニンジン 皮をむいて200g、バター 70g、砂糖 70g  
卵 20g、薄力粉 100g、ベーキングパウダー 小さじ1  
アーモンドパウダー 20g、シナモン 大さじ1、クリームチーズ 40g  
砂糖 10g、レモン汁 少々

## ●作り方

- ①ニンジンの皮をむき、ラップに包んで電子レンジに3分かけて柔らかくする。粗熱が取れたら潰しておく。  
②室温に戻したバターに砂糖を加え、白っぽくなるまですり混ぜる。  
③溶き卵を加えてよく混ぜる。  
④①、アーモンドパウダー、シナモン、ふるっ  
ておいた薄力粉とベーキングパウダーを加え  
て混ぜる。  
⑤型に流し入れて160度のオーブンで45分  
焼く。  
⑥クリームチーズと砂糖とレモン汁を混ぜてよ  
く練り、なめらかにする。  
⑦焼けたら型から外して冷まし、⑥を表面に薄  
く塗る。8個に切りわけて皿に盛り、「いただきます。」

栄養成分  
1個分エネルギー  
193kcal塩分  
0.1g