

recipe 1

氷こんにゃくでチンジャオロース

倉敷平成病院
管理栄養士 平田 沙織

なんちゃってお肉でカロリーダウン!

低カロリーの代表食であるこんにゃく。凍らせることでこんにゃく内の水分が抜けて、歯ごたえが増し、まるでお肉のような食感になるのです!氷こんにゃくを作るポイントは2つ。1つ目は冷凍庫に入れる前にしっかり下茹でをしてこんにゃくの臭みをとること、2つ目は解凍する際に水分をしぼりすぎないこと。こんにゃくの切り方次第でから揚げやしょうが焼き…などなどレパートリーが広がりますよ。



●材料 (4人分)

板こんにゃく 1枚、●醤油 大さじ2、●酒 大さじ2
片栗粉 小さじ1、ピーマン 3個、赤パプリカ 1個
たけのこ(水煮) 200g、ゴマ油 適量、☆オイスターソース 小さじ4
☆醤油 小さじ2、☆酒 小さじ4、☆鶏がらスープの素 少々

●作り方

- ①こんにゃくを細切りにして、下茹でする。
- ②水をきった①をタッパーに入れて冷凍庫で丸1日凍らせる。
- ③②をザルに入れて熱湯をかけて解凍する。キッチンペーパーで水気をきり、●で下味をつけて、片栗粉をまぶす。
- ④ピーマン、赤パプリカ、たけのこを細切りにする。
- ⑤熱したフライパンにゴマ油をしき、③を入れて焦げ目がつくまで炒めたら、一旦皿に取り出す。
- ⑥同じフライパンに④を入れて炒め、火が通ったら⑤を入れて、☆で味付けをする。

栄養成分
1人分エネルギー
51kcal塩分
1.9g

recipe 2

ブロッコリー：ブロッコリーのスコーン

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

ブロッコリーはレモンの2倍のビタミンCやβカロテンを多く含む緑黄色野菜の代表選手です。見た目にも鮮やかな緑色は彩りよく、食事やお弁当の色どりにも重宝しますよね。風邪予防や抗酸化作用に加えて、最近ではスルフォラファンという成分に抗がん作用があるとして「がん予防が期待できる食べ物」としても注目を集めています。今回はそんなブロッコリーを入れた、朝ごはんにぴったりのスコーンを作りました。牛乳と一緒に食べれば朝からバランスもOK。元気に1日が始められそうですね。



●材料 (8個分)

ブロッコリー 30g、赤パプリカ 30g、チーズ 20g
ホットケーキミックス 200g、バター 50g、牛乳 60ml

●作り方

- ①ブロッコリーは1cm程度の大きさに切り分け、赤パプリカ、チーズも同じくらいの大きさに刻んでおく。バターは室温に戻しておく。
- ②ホットケーキミックスに柔らかくしたバターを入れ、全体になじむようにすり混ぜる。
- ③ブロッコリー、赤パプリカ、チーズ、牛乳を加えて混ぜ、ひとつにまとめる。
- ④8等分してざっくり丸めてオーブンシートを敷いた天板に並べ、170度のオーブンで25分焼く。
- ⑤焼き上がりを少し冷まして「いただきます。」お好みで生地に黒コショウを入れておくと大人の味に。

栄養成分
1個分エネルギー
150kcal塩分
0.3g

旬の素材辞典

Material
in
season