

recipe 1

肉団子のバルサミコ酢炒め

ローズガーデン倉敷
管理栄養士 鎌野 倫子

夏はさっぱりと肉料理でスタミナを!

毎日の暑さに食も進まず、夏バテしていませんか?今回ご紹介するお料理は、バルサミコ酢を使ったさっぱりとしたお肉料理です。バルサミコ酢とは、ブドウを原料とした果実酢のこと。普通のお酢より、コクがあってまろやかな仕上がりになりますよ。スタミナをつけたいこの時季、酸味でさっぱりと肉料理を召し上がってみてはいかがでしょうか。



●材料 (4人分)

- ① 合びき肉 280g、タマネギ 80g
 ② ①をボウルに入れ、混ぜ合わせ、肉団子を作る。
 ③ ミントマト 12個、ナス 200g
 ④ ナスを1cmの輪切りにする。
 ⑤ ②を混ぜ合わせる。
 ⑥ 熱したフライパンに油を入れ、ナスを炒める。軽く火が通ったら、肉団子、ミントマト、⑤を入れさっと炒める。
 ⑦ 器に⑥を盛り、黄ピーマンやオクラなどをあしらう。

●作り方

- ① タマネギをみじん切りにする。
 ② ①をボウルに入れ、混ぜ合わせ、肉団子を作る。
 ③ ミントマトのヘタを取り、湯むきする。
 ④ ナスを1cmの輪切りにする。
 ⑤ ②を混ぜ合わせる。
 ⑥ 熱したフライパンに油を入れ、ナスを炒める。軽く火が通ったら、肉団子、ミントマト、⑤を入れさっと炒める。
 ⑦ 器に⑥を盛り、黄ピーマンやオクラなどをあしらう。

栄養成分1人分 エネルギー:237Kcal 塩分:1.4g

recipe 2

トウモロコシ：トウモロコシプリン

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

夏野菜の代表、トウモロコシ。食物繊維が多く便秘解消に有効で、ビタミンB群やビタミンEは代謝と血流の両面から冷えを改善すると言われており、女性に嬉しい野菜のひとつです。今回はその甘味を生かしてプリンを作りました。最近はとろけるなめらかプリンも人気ですが、個人的には昔ながらの固めのプリンが好きです。すが立たないように、弱火でじっくり火を通すのがポイント。素朴な味をお楽しみください。



●材料 (4個分)

- トウモロコシ 150g、牛乳 200ml、砂糖 50g、卵 2個
 カラメル用 { 砂糖 50g
 水 50ml

●作り方

- ① トウモロコシは茹でて実をほぐす。缶詰の場合はそのまま使用。
 ② カラメルを作る。小鍋に砂糖と水を入れて火にかけて煮詰める。茶色くなってきたら焦がさないように鍋を回しながら、好みの色になったら熱湯を大さじ1杯加えて火を止める。スプーン1杯ずつ容器に入れておく。
 ③ ①、牛乳をミキサーにかける。砂糖、卵も加えてよく混ぜる。
 ④ よりなめらかな方がよければ一度濾し、(そのままでもいいです。濾す場合はしっかり絞りきりましょう。)容器に注いでアルミホイルで蓋をする。
 ⑤ 鍋に容器を入れて1/2程度まで熱湯を注ぎ、鍋の蓋をする。弱火で10分、その後火を止めて10分放置する。
 ⑥ 表面が固まったらOK。冷蔵庫で冷やして型からとり出し、「いただきます。」

栄養成分1人分 エネルギー:180Kcal 塩分:0.1g