

recipe 1

チンゲン菜とあさりの蒸し焼き

倉敷平成病院 平成脳ドックセンター
管理栄養士 時光 美由紀

シャキシャキ感を残す

チンゲン菜は中国野菜として日本に入ってきましたが、今ではすっかり馴染みの野菜として定着しています。β-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜ですので、野菜不足の方にもお勧めの一品です。チンゲン菜のシャキシャキ感を残すために軸と葉を分けて火を通し過ぎないことがポイント。あさりの旨味が絡んだチンゲン菜を味わってみてください。

●材料 (4人分)

あさり 200g、チンゲン菜 200g
白シメジ(ブナシメジでも可) 100g、ショウガ 15g
サラダ油 大さじ1/2、日本酒 大さじ1、みりん 小さじ2
しょうゆ 小さじ2、片栗粉 小さじ1
●塩水 水 500cc、塩 大さじ1

●作り方

- ①あさはバットに重ならないように広げ、少し殻が出るくらいひたひたに塩水(水にしっかり塩を溶かしておくこと)を入れ、アルミホイルを上から被せて冷暗所に2~3時間置いて砂抜きをしておく。
- ②①を水で表面をこすり合わせて洗う。

- ③チンゲン菜は葉と軸に分け、軸は2センチ幅程度になるよう縦に切り、葉は2等分に切り、軸と葉を分けておく。
- ④シメジは石づきを落として小房に分ける。
- ⑤ショウガはみじん切りにしておく。
- ⑥フライパンにサラダ油と⑤を入れて熱し、②と③の軸だけを入れてサッと炒める。
- ⑦チンゲン菜の葉と④と日本酒を加えて蓋をし、約1分間中火で蒸し焼きにする。
- ⑧蓋を取り、みりんとしょうゆを加え、混ぜながら水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。



栄養成分1人分 エネルギー:46Kcal 塩分:0.9g

recipe 2

メロン：メロンクリームソーダ

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

“果物の王様”と言われ高級なイメージのメロン。赤肉系、青肉系、白肉系、網あり、網なし、など次々と新しい品種が生み出されています。栄養成分は種類によって少しずつ違うのですが、カリウムが多く水分や余分な塩分を排出する効果があります。さて、メロンといえば昔からあるメロンソーダ。もともとは炭酸飲料に緑で着色しただけでメロン果汁は入っていませんでした。緑の果物といえばメロンだ、という安易な理由でついた名前のようなので。そこで今回は本当のメロンソーダを作ってみました。もちろんバニラアイスを添えて、憧れのクリームソーダで!



●材料 (1個分)

メロン 1個、ソーダ 500ml、バニラアイス 150ml

●作り方

- ①メロンは半分に切り、種をとり除く。実をくり抜いてよく丸くくり抜くとかわいいです。
- ②くり抜いたメロンを容器に見立ててメロンの実を戻し、炭酸ソーダを注ぐ。そーっとバニラアイスを添える。
- ③これぞ本当のメロンソーダ!しゅわっと「いただきます。」



栄養成分まるごと1個

エネルギー:450~650Kcal 塩分:0.3g
※メロンの大きさやソーダ、アイスの種類によって異なります。