

recipe 1

長芋のステーキ ~タマネギソース~

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

焼き加減はお好みで

長芋は生で食べても美味しいですが、加熱してもひと味違った美味しさを味わうことができます。軽く火を通すとシャキシャキ感を、しっかり火を通すとホクホク感を楽しむことができますので焼き加減はお好みでどうぞ。また、タマネギソースはお肉料理とも相性抜群です。是非、お肉のソースとしても活用してみてくださいね。



●材料 (4人分)

長芋 400g、タマネギ 100g、ニンニク 5g
サラダ油 小さじ2、バター 小さじ2、塩 少々
コショウ 少々、青ネギ 1本

A(合わせておく) 酒 大さじ1、しょうゆ 小さじ2、酢 小さじ1

●作り方

- ①タマネギはみじん切りにして塩少々(分量外)をふって布巾に包み、よく揉む。そのまま流水の中でさらに揉み、よく絞る。
- ②キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に①のタマネギを乗せてラップをかけ、電子レンジで3分程度加熱しておく。
- ③ニンニクはみじん切りにする。
- ④長芋は皮をむき、1cmくらいの厚さに切る。
- ⑤サラダ油とバター各小さじ1を大きめのフライパンに入れて熱し、④を入れて塩コショウをし、中火で両面をお好みの焼き加減になるように焼いて皿に盛り付ける。
- ⑥⑤で使用したフライパンにサラダ油とバター各小さじ1を足して火にかけ、②と③を入れ、きつね色になるまで炒める。これにAの調味料を加えて1分程度なじませる。
- ⑦長芋の上から⑥のソースを掛け、小口切りにした青ネギを散らしたら出来上がり。

栄養成分1人分 エネルギー:110Kcal 塩分:0.5g

recipe 2

キャベツ：キャベツ風ミルクレープ

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

春キャベツは葉が薄くて軟らかいため、ふんわりと巻きがゆるく水分を多く含んでいて甘みがあるのが特徴です。冬キャベツよりもビタミンCやカロテンが多いとも言われており、この時期ぜひ食べたい野菜のひとつです。そんな春キャベツの甘みをいかして、今回はミルクレープを作りました。1枚1枚丸く重ねて、見た目にもキャベツな仕上がりになったでしょうか?チーズクリームを挟んでいるので青臭みは感じません。手間はかかりますが、見栄えがいいので試してみてください。



●材料 (2玉(8人)分)

キャベツ 3枚(約100g)、ホットケーキミックス 200g
卵 2個、牛乳 400ml、溶かしバター 大さじ1
生クリーム 200ml、クリームチーズ 100g、砂糖 50g

●作り方

- ①キャベツは洗ってラップをし、電子レンジ500wで3分チン♪。冷めたらミキサーにかけペースト状にする。
- ②ホットケーキミックスと卵を混ぜ、牛乳を少しずつ加えながらダマのないように混ぜる。溶かしバター、①も加える。30分程度寝かす。
- ③フライパンに油を薄くしき、生地をおたま8分目くらいずつ入れて薄く伸ばしながら両面焼く。焦げ色がつかないほうがキレイです。どんどん焼いて重ねておき、ラップして冷ます。13~15枚焼けるとちょうどいいです。
- ④室温に戻して柔らかくしたクリームチーズと砂糖を混ぜる。
- ⑤生クリームを8分だてにし④と混ぜる。さらに角がしっかりと立つくらいまで硬めに泡だてしておく。
- ⑥井などの底の丸い容器にラップを敷き、生地とクリームを交互に重ねて層にしておく。ラップをして冷蔵庫で1時間以上おいて馴染ませる。
- ⑦容器をひっくり返してラップを外し皿に盛る。カットした断面がキャベツに見えたら大成功!「いただきます。」

栄養成分1人分 エネルギー:325Kcal 食物繊維:0.6g