

recipe 1

筍のチリソース炒め

倉敷平成病院
管理栄養士 中野 聖子

何でも合うチリソースで旬を楽しむ

倉敷市真備町は「タケノコのふるさと」と言われており、毎年春になるとおいしいタケノコが出回ります。なぜ真備のタケノコがおいしいのかという粘土質の土に秘密があります。水持ちが良い粘土質は、水分や土からの養分が安定して植物に供給され、繊維が緻密になるといわれています。

アク抜きをしたタケノコは、水に浸して密封容器に入れ冷蔵庫で保存します。毎日水を入れ替えれば、10日程度日持ちしますのでいろいろな料理に使ってみてくださいね。



●材料 (2人分)

タケノコ 200g、シイタケ 2個、白ネギ 1/2本
ショウガ 1かけ、ニンニク 1かけ、塩 少々
白コショウ 少々、サラダ油 小さじ1、チンゲン菜 30g
A { ケチャップ 大さじ2、豆板醤 小さじ1、酒 大さじ1
みりん 小さじ1、醤油 小さじ1/2、片栗粉 小さじ1
鶏がらだし 小さじ1/2、水 70ml

●作り方

- ①ショウガ、ニンニクをみじん切りにする。白ネギは飾り用の白髪ネギを取っておき、残りをみじん切りにする。
- ②タケノコは5cm幅のくし型に切る。
- ③シイタケの軸は石づきを落とし手で裂き、かさの部分は6等分に切る。
- ④チンゲン菜はそのまま茹で、冷水でさらして水気を切る。
- ⑤調味料Aを合わせる。
- ⑥油(分量外)を薄く敷いたフライパンに②を入れ両面に焼き色が付くまで焼き、取り出しておく。
- ⑦余分な油をふき取り、油、①を入れ香りが出るまで炒める。
- ⑧③を入れ軽く炒めたら、⑤、⑥を入れ強火でとろみがつくまで炒める。
- ⑨チンゲン菜を敷いて盛り付け、白髪ネギを飾って完成!

栄養成分1人分 エネルギー:135kcal 塩分:1.4g

recipe 2

ビーツ: ビーツの母の日マフィン

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

鮮やかな赤い野菜、ビーツ。ロシア料理のボルシチやカフェでのサラダなどに使われ、最近少しずつ目にする機会が増えてきました。見た目はカブと似ていますが分類ではほうれん草の仲間で、食べる輸血と言われるほど鉄分やミネラルが豊富なんです。今回はそのビーツを入れてピンク色に焼いたマフィンに、ピンク色のチョコレートでカーネーション風にデコレーション。可愛く母の日向けにアレンジしました。



●材料 (8個分)

ビーツ(缶詰を使用) 100g、卵 2個
牛乳 70ml、ホットケーキミックス 200g
砂糖 70g、サラダ油 50ml
ホイップクリーム 適量、チョコペン(ピンク) 3本

●作り方

- ①ビーツは缶詰から出してみじん切りにするか、裏ごしておく。
- ②ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックス、砂糖を加えて混ぜる。サラダ油、①も加え混ぜる。
- ③マフィンカップに②を7分目まで入れて180℃のオーブンで20~25分焼く。
- ④ピンク色のチョコペンを湯で温めて溶かし、クッキングシートの上に花びらになるように1~1.5cmの縦長のハート型に絞り出し、(竹串でギザギザをつけるとそれっぽいです。)冷蔵庫でよく冷やし固める。
- ⑤マフィンが完全に冷めたらホイップクリームを中央が盛り上がるように絞り、中心から外に向けて④をさしていく。カーネーションに見えたら大成功!
- ⑥「いただきます。」母の日のプレゼントにどうぞ。

栄養成分1個分 エネルギー:220kcal 塩分:0.3g