

recipe 1

## エスニック風 ナスサラダ

ピースガーデン倉敷  
管理栄養士 松平 香里

ナスを器にして一口サイズのサラダに!

夏に旬を迎えるナスを器にして、カラフル野菜を使ってエスニック風に仕上げたサラダです。ナスの紫色の成分は「ナスニン」と呼ばれ、ストレスや老化を予防する抗酸化作用や血液をサラサラにする効果などがあります。また、アジアな香りが食欲をそそり、食欲が減退しやすい夏におすすです。お好みで、パクチーを添えてお召し上がりください。



### ●材料 (5人分)

ナス 300g、紫玉ネギ 80g、セロリ 40g  
赤パプリカ 25g、唐辛子 少々、塩 少々  
ニンニク 1/2かけ、パクチー お好みで  
◎ { 砂糖 大さじ1、オリーブオイル 大さじ1  
レモン汁 小さじ1

### <エスニックサラダの作り方>

- ①5mm角に切ったセロリと紫玉ネギを混ぜ、塩を振り置いておく。
- ②赤パプリカ、唐辛子、ニンニクを粗みじん切りにし、◎と混ぜる。
- ③①の水分を絞り、②と和える。

### <ナスの容器の作り方>

- ①ナスを2.5cm厚さの輪切りにし、皮に沿って包丁で切り込みをいれ、底を残してスプーンでくり抜く。
- ②フライパンにオリーブオイルを敷き、①を中火で3分程度焼く。
- ③①のくり抜いた中身は1cm程の角切りにし、中火で1分程度炒める。
- ④①をナスの器の中に入れて後、エスニックサラダを上から入れる。
- ⑤④の上にパクチーをお好みで適量のせ、完成。

栄養成分1人分 エネルギー:52kcal 塩分:0.1g

recipe 2

## レモン：琥珀糖レモン風味

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

キラキラしたその見た目が写真映えするとして最近人気の「琥珀糖」をご存知ですか？琥珀糖とは煮溶かした寒天に砂糖や水飴などの甘みを加えて固めた和菓子です。できあがってすぐより、数日置いておくと砂糖が結晶化して表面はシャリっと中はプリっとおいしくなって、乾燥すれば日持ちもします。本来は糸寒天で作ることが多いのですが、手軽に粉寒天を使用してレモンの風味をつけて作ります。色粉でお好みの色をつけたら四角く切ったりちぎったり、写真に撮りたくなる出来ばえを目指してみよう!



### ●材料 (約10人分)

粉寒天 4g、砂糖 300g、水200ml  
レモン汁 大さじ3杯、食紅(赤、青、緑、黄) ごく少量

### ●作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れて沸騰させる。
- ②火からおろして砂糖を加えてよく混ぜ、再度弱火で沸騰させながら5分程度煮詰める。かき混ぜすぎに注意。
- ③トロっと煮詰まったらレモン汁を混ぜてクッキングシートを敷いたバットに流し込む。
- ④別容器で赤や青の食紅を小さじ1杯の水に溶き、③に少しずつ垂らして混ぜてマーブル模様を作り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら包丁で切り分け、クッキングシートに並べて風通しの良い場所において5日間程度乾燥させる。表面が結晶化してきたら出来上がり。
- ⑥時間はかかりますが簡単です。ちょっと疲れて甘いものが欲しい時に「いただきます。」

栄養成分 約1人分 エネルギー:120kcal 塩分:0g