

recipe 1

ヘルシーデミグラスソースハンバーグ

ピースガーデン倉敷
管理栄養士 松平 香里

食べごたえ満点なのに低カロリー!

ひき肉を使うため、どうしてもカロリーが高めになってしまいうハンバーグ。今回は豆腐やタマネギだけでなく、氷こんにゃくを使うことでカロリーダウン。氷こんにゃくとは冷凍してから解凍したこんにゃくのことで、凍らせることにより水分が抜けてお肉のような食感になり、食べごたえが出ます。みじん切りにしてハンバーグに混ぜるとボリュームアップ。また、こんにゃくの切り方を変えれば、色々な料理の代用として利用できます。

●材料 (6人分)

ハンバーグ：◎合いびき肉 150g、◎絹豆腐 240g
タマネギ 150g、こんにゃく 250g、◎塩 小さじ1/4
◎こしょう 少々、◎ナツメグ 小さじ1/4
◎コンソメ 小さじ1
デミグラスソース：エリンギ 60g、タマネギ 90g
●ケチャップ 大さじ3、●牛乳 大さじ3
●ウスターソース 大さじ2、●酒 大さじ1、●水 大さじ1
飾り用：サニーレタス 適量、乾燥パセリ 適量

●作り方

- ①こんにゃくを一口大に切り、熱湯で3分茹で水気をきる。
- ②①をみじん切りにし、袋へ入れ冷凍庫で一晩凍らせる。
- ③②を解凍し、ザルで水気を切っておく。

- ④フライパンに油を敷き、③を中火で1分炒め、水気を飛ばして冷ましておく。みじん切りにしたタマネギも全体がしんなりするまで炒めて、冷ましておく。
- ⑤ボウルに◎と④を全て入れ、よく捏ねて6等分し空気を抜きながら丸く形成する。
- ⑥フライパンに油を敷き、⑤を中火で3分焼いたら、裏返して蓋をして3分焼く。
- ⑦⑥を別皿に移し、薄切りにしたタマネギと3cmの細切りにしたエリンギを炒める。
- ⑧●を入れ弱火で少しとろみがつくまで煮詰める。
- ⑨ハンバーグとサニーレタスを皿に盛り付け、上から⑧をかけ、パセリを散らして完成。



栄養成分1人分 エネルギー:122kcal 塩分:1.2g

recipe 2

大和芋：かるかん 亥年版

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

とろろやネバナバでおなじみの大和芋。長芋や山芋と同じヤマノイモ科です。ネバナバに含まれるムチンは保水性と粘性が高く、胃腸の保護や便秘改善、目の渇きを抑えたりもするそうです。今回は鹿児島島の銘菓である「かるかん(軽羹)」をアレンジ。ふっくらもちりと甘くて白いかるかんに、おからを加えてみました。軽いという字を使いますが、お腹にたまる一品です。新年らしくイノシシに似せて、今年も猪突猛進で勢いよく行きましょう!



●材料 (6個分)

卵白 1個分、砂糖 90g、大和芋 80g、水 80cc
生おから 30g、上新粉 40g
飾り用：大和芋、黒ゴマ、コーヒー

●作り方

- ①卵白に砂糖10gを加えしっかりと角の立ったメレンゲを作る。
- ②ボウルに大和芋をすりおろし、水、残りの砂糖とおからを入れて混ぜる。
- ③上新粉と、①の1/3を加えてよく混ぜる。
- ④残りの①を加えてさっくりと混ぜたら小さめの器(おちょこなど)に入れて、蒸気の上がった蒸し器で蒸す。
- ⑤粗熱が取れたら容器から取り出し、楕円に切り抜いた大和芋と黒ゴマで目と鼻を作り、コーヒーで背中に3本線をはく。
- ⑥かわいいウリ坊を「いただきます。」ちょこっでも満腹!

栄養成分1個分 エネルギー:105kcal 塩分:0g