

recipe 1

ニラ玉豆腐のあんかけ

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

豆腐を使ってヘルシーに

ニラは香りが強いいため、こってりとしたスタミナ料理に合うイメージがありますが、今回は豆腐を使ってヘルシーな一品にしてみました。

豆腐の水切りはキッチンペーパーで包んだ後に重石を乗せて20~30分置くというやり方もありますが、手軽に電子レンジでチンするだけでも大丈夫です。ただし、冷ましてから材料の卵を入れてくださいね。

卵に片栗粉を入れると口あたりがよくなります。薄く広げると裏返すときに崩れやすいので、2回に分けて小さめに焼くのがポイントです。



●材料 (4人分 (2枚))

木綿豆腐 200g、ニラ 40g、卵 2個、塩 少々
コショウ 少々、片栗粉 大さじ1、サラダ油 小さじ1

※あん
A { 水 100cc、鶏がらスープの素 小さじ1、しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2、日本酒 大さじ1/2
片栗粉 小さじ1、ごま油 小さじ1/2

●作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器に乗せてレンジで2分加熱する。
- ②①の豆腐を取り出し、ボールに入れて泡だて器で細かくほぐして冷ます。
- ③ニラを3センチくらいに切る。
- ④②に卵を加えて混ぜ、さらに③と塩、コショウと大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑤フライパンにサラダ油小さじ1/2を熱し、④の半量を流し入れて丸く形を整えながら中火で軽く焦げ目がつく程度に焼き、裏返して焼き色をついたら皿に盛る。
- ⑥⑤の手順で残りの半量も焼く。
- ⑦※あんを作る。Aの調味料を小鍋に合わせて火にかけ、小さじ2の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げにごま油を加えて混ぜる。
- ⑧ニラ玉豆腐に⑦をかけて出来上がり。

栄養成分1人分 エネルギー:112kcal 塩分:0.8g

recipe 2

道明寺粉：桜吹雪ようかん

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

道明寺粉とは、もち米を蒸し、干してから4つに割ったもので、千年以上前に道明寺という尼寺で作られたことから道明寺粉と呼ばれます。昔は保存食の意味合いが強かったのですが、つぶつぶ、もちもちしているのが特徴で和菓子に用いられることが多く、この時期は特に関西風の桜餅のイメージが強いですよね。今回はそんな羊羹をアレンジして桜餅風にしてみました。カロリーは抑えられるけれど桜餅の風味は残り、道明寺粉を散らすことで見た目も桜吹雪のように華やかになりました。



●材料 (5個分)

羊羹 2個、道明寺粉 15g、水 500ml、砂糖 50g
粉寒天 5g、桜パウダー 少々

●作り方

- ①道明寺粉をボウルに入れて熱湯30mlを注ぎラップをして1分置く。軽く混ぜて熱湯100mlを注いでラップをして蒸らす。しばらく置いたら水気を切る。粉っぽさがなくなればOK。
- ②鍋に水、砂糖、粉寒天を入れて火にかけ沸騰させる。火からおろして、混ぜながら粗熱をとり、とろみがついたら①を加える。あれば桜パウダーを加えると風味がよくなります。
- ③牛乳パックを下から8cm程度で切り、容器にする。容器で抜いた羊羹を2本立てて、②を流し込んで冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったら型から取り出して切り分け「いただきます。」桜吹雪がきれいに舞いました

栄養成分1個分 エネルギー:95kcal 塩分:0g