



カラダにいいレシピ。

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院の管理栄養士さんによるレシピ。旬の食材を使ったものや季節に合うレシピをご紹介します。

ダブルひじきのベーグルサンド

●栄養成分 1個分 / エネルギー：210kcal、塩分：0.7g

倉敷平成病院 管理栄養士 小野 詠子

ひじきの歴史は古く、なんと縄文時代から食べられていたとも言われていて、当時不足しがちだったカルシウムの補給に一役買っていたようです。最近よく聞く「鉄鍋で調理しないひじきは鉄分がない」との噂ですが、全くないわけではありません。鉄分は少なくとも他にカルシウムやマグネシウム、食物繊維を豊富に含むので今まで通り食べていただきたいと思います。今回はそんなひじきをベーグルに練り込み、さらにひじきサラダをはさんでサンドイッチにしてみました。もっちりベーグルをよく噛むことで満腹感アップも期待できますね。



●材料 (6個分)

ひじき (乾燥)	10g	茹でる用砂糖 大さじ3
強力粉	300g	[ひじきサラダ]
砂糖	20g	下茹でしたひじき、
ドライイースト	5g	枝豆、人参をマヨネー
ぬるま湯	180ml	ズで和えたもの
塩	3g	

●作り方

- ①ひじきは水に浸けて戻しておく。
- ②ボウルに強力粉、砂糖、ドライイースト、ぬるま湯を入れて混ぜ、塩を加えてぐるぐる混ぜる。ひとかたまりになったら台の上で10分程度よく捏ねる。
- ③6等分して丸め、温かい場所でふんわりとラップをして10分置く。
- ④もう一度こねたらひじきを加えて生地を平らに伸ばし、端から丸めて棒状にし、端と端をくっつけて円にする。
- ⑤フライパンに湯を沸かし、砂糖を加える。④を入れて両面を1分ずつゆでる。とり出したら網などに乗せておき水気を切る。
- ⑥クッキングシートを敷いた天板に並べ、200度のオーブンで15分焼く。
- ⑦焼き上がりを横に半分にスライスし、ひじきサラダと合わせてダブルひじきサンドに。よく噛んで「いただきます。」

コロコロかわいい味噌玉

●栄養成分 1人分 (1個分) / エネルギー：22~36kcal、塩分：1.2~1.3g

倉敷平成病院 管理栄養士 平田 沙織

日本の食文化の代表的なひとつである味噌汁。朝1日の始まりに炊きたての白いご飯と味噌汁をいただければ心も身体も満たされますよね。しかし忙しい朝に凝った味噌汁を作るのはちょっと大変…。そんな時はお手軽な味噌玉を取り入れてみてはいかがでしょうか。お湯を注ぐだけで一人分の味噌汁が簡単にできる味噌玉は忙しい朝のみならず、お出かけの際にも大活躍♪味噌に粉末のだしや乾燥食材を混ぜて丸め、一つずつラップにくるんで保存できます。ただし、味噌玉が大きすぎたり、溶かすお湯が少なすぎると塩分過剰になるため注意して下さいね。

●材料 (6個分)

味噌	60g	わかめ、桜えび、すりごま、
かつお節	3g	とろろ昆布、麩、乾燥野
(お好みの粉末だしへ		菜などお好きな具材
変更OK)		各種適量

●作り方

- ①味噌とかつお節を混ぜ合わせて、6等分にする。
- ②お好みの乾燥食材を混ぜて、丸く成形する。
- ③お召し上がりの際、お椀に②の味噌玉1個とお湯を150ml注ぎ入れて、よく溶かしてできあがり。

