



## 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。

# パンケーキサンド

●栄養成分(1人分) / エネルギー : 312kcal、塩分 : 1.4g

倉敷平成病院 管理栄養士 梶子 恵美

パンケーキはバターやシロップなどをかけたおやつとしてだけではなく、たんぱく質(肉・魚介・卵など)や野菜を挟んでおかずにもなります。具材の種類を工夫すると、簡単に栄養のバランスも揃いオリジナルのパンケーキを楽しむこともできます。今回は生地で顔を描いて、水切りヨーグルトを使ったソースでさっぱりとした味付けに仕上げました。皆さんもお好みの具材や絵柄をいろいろ試してみてください。

### ●材料(1人分)

パンケーキミックス	50g	ソ ー ス	水切りヨーグルト	25g
水	60ml		玉ねぎ(ソース用)	8g
スモークサーモン	35g		★塩	少々
卵	30g		★オリーブオイル	小さじ1/2
サニーレタス	5g		★レモン汁	小さじ1
アスパラガス	15g			
玉ねぎ	10g			

### ●作り方

- ①ヨーグルトは水を切り、玉ねぎはみじん切りにし、★と合わせてソースを作る。
- ②パンケーキミックスに水を入れ混ぜる。
- ③フライパンに生地を入れ両面を焼く。(1枚は生地で顔などを描き、焼き色がついてきたら残りのホットケーキ生地を流し込んで両面を焼く。)
- ④卵は茹でて、殻を剥き輪切りにしておく。
- ⑤レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、アスパラは茹でて食べやすい大きさに切る。玉ねぎは縦に半分に切り、薄くスライスし水にさらしておく。
- ⑥パンケーキ1枚にレタス、玉ねぎ、ソース、スモークサーモン、アスパラ、卵の順に乗せて最後にもう1枚をかぶせて完成。



# トマトとスイカの和風ガスパチョ

●栄養成分(1人分) / エネルギー : 68kcal、塩分 : 0.1g

倉敷平成病院 管理栄養士 中野 聖子

真夏のこの時期、クーラーが効いているとはいえ手の込んだ料理や火を使った調理は少し億劫になります。

1品くらい手抜きをしたい!という気持ちを叶えました!

ガスパチョとは、スペインのアンダルシア地方発祥の冷製スープで、初期のガスパチョはパン、ニンニク、塩、酢、水で作られていたそうですが、味が全く想像できませんね。19世紀までにトマトやキュウリが入るようになりました。

今回は和ハーブの代表でもあるしょうが、しそを使ってアレンジしました。食事作りも上手に手抜きをして残暑を乗り切りましょう!

### ●作り方

- ①トマトは湯むきをし、スイカは種を取り除く。
- ②①、紫玉ねぎ、しょうが、塩、ブラックペッパーをミキサーに入れてなめらかになるまで回す。
- ③一旦冷蔵庫で冷やす。
- ④時間が経つと分離するため、よくかき混ぜて器に盛り付ける。
- ⑤オリーブオイルを回し入れ、千切りにしたしそを飾って完成!

### ●材料(2人分)

トマト	200g	しそ	1枚
スイカ	120g	塩	ひとつまみ
紫玉ねぎ	15g	ブラックペッパー	少々
しょうが	4g	オリーブオイル	小さじ1

