

recipe 1

ごまクリームパスタ

倉敷平成病院
管理栄養士 藤井 沙織

手作りソースで塩分控えめ

家庭でクリームパスタを食べる際、市販のものを使う方が多いのではないのでしょうか。しかし、市販品は味が濃いものが多いため、塩分が高くなってしまいます。そこで今回は塩分控えめな手作りパスタソースを紹介します。練りごまで風味を効かせることで、塩分を控え、生クリームの代わりに豆乳を使うことであっさりヘルシーに仕上げました。



●材料 (4人分)

パスタ 320g、塩 適量、しめじ 80g、エリンギ 80g、アスパラガス 40g、バター 4g、練りごま 30g、豆乳 240ml、薄口しょうゆ 小さじ1、固形コンソメ 1個、塩 少々、こしょう 少々

●作り方

- ①鍋に湯を沸かし、適量の塩を入れて、パスタを茹でる。
- ②アスパラは柄の部分の皮をむき、ななめに切って茹でる。
- ③しめじは石づきを落とし、食べやすい大きさにほぐす。
- ④エリンギは長さを半分に切り、薄くスライスする。
- ⑤フライパンにバターをひいて、しめじ、エリンギを炒める。
- ⑥⑤に練りごま、豆乳、薄口しょうゆ、コンソメを入れてひと煮立ちさせる。茹でたアスパラ、パスタを加えて混ぜて、塩こしょうで味を整える。

栄養成分
1人分エネルギー
395kcal塩分
0.8g

旬の素材辞典

Material
in
season

recipe 2

カリフラワー：カリフラワーのティラミス

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

カリフラワーが昭和30年代にはアスパラガス、セロリとともに「洋菜の3白」と呼ばれていたことをご存知ですか？ブロッコリーよりも先に普及し、人気が出たのはカリフラワーだったそうです。最近ではブロッコリーに押され気味な印象ですが、実はレモンと同じくらいビタミンCを含んでいます。しかも組織がしっかりしているので茹でた時の損失が少ないのが特徴。今回はカリフラワーのくせのない味をいかしてティラミスにしてみました。バレンタインにもいいですね。



●材料 (4個分)

カリフラワー 120g、卵黄 2個分、砂糖 30g、牛乳 40cc、水 30cc、寒天 1g、生クリーム 80cc、食パン 1/2枚、インスタントコーヒー 5g、砂糖 10g、ココア (甘くないもの) 適量

●作り方

- ①カリフラワーは小房にほぐして軟らかくなるまで茹で、水気をきっておく。
- ②卵黄、砂糖、カリフラワーを一緒にミキサーにかけ、なめらかにする。
- ③鍋に水、牛乳、寒天を入れ沸騰させ、あら熱をとり②とよく混ぜる。
- ④生クリームをよく泡立て、③と混ぜる。
- ⑤100mlの湯にインスタントコーヒー、砂糖を溶かし、食パンを細かくちぎって浸す。容器の底が隠れるくらいに敷き詰める。
- ⑥⑤の上に④を注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦表面にココアを振って「いただきます。」

栄養成分
1個分エネルギー
195kcal塩分
0.2g