

recipe 1

鯖とアスパラのカレー炒め

倉敷平成病院
管理栄養士 塩田 祐希

人気の魚で炒め物

岡山で人気の高い魚といえば『鯖』ですよね。本来の旬は10～3月ですが瀬戸内海では5～6月が漁期であるため、岡山での旬は5月になります。

鯖は身も柔らかく、お刺身、焼き物、煮物といろいろな調理で楽しめる魚ですが、今回は炒め物にしました。あわせて使ったアスパラガスも5月が旬です。カレー粉を使う事で魚が苦手な方にも食べやすく、塩分も控えめになっています。



●材料 (5人分)

鯖 (3枚おろし) 350g、塩 小さじ1/3、
カレー粉 小さじ3、アスパラガス 2束、
玉ねぎ 200g、サラダ油 小さじ1、
○塩 小さじ1/2、○こしょう 少々、○料理酒 大さじ2

●作り方

- ①鯖を食べやすい大きさに切り、塩、カレー粉を振っておく。
- ②アスパラガスの根元の固い部分をピーラーで剥き、斜め切りにして下茹でする。
- ③玉ねぎは半分に切って薄くスライスする。
- ④フライパンに油を熱し、①を両面カリッと焼いて②、③を加えて炒める。
※鯖が崩れないように優しく。
- ⑤○を加えて水分がなくなるまで炒める。

栄養成分
1人分

エネルギー
169kcal

塩分
1.1g

recipe 2

グリンピース：グリンピースの鹿の子

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

グリンピースはえんどうの未熟な豆のことを言いますが、食物繊維やビタミンがたっぷりで便秘解消効果もあり、栄養面では未熟なんてことはありません。青臭いから…と苦手な野菜にあげられることも多いグリンピースですが、そのにおいのもとであるヘキサナールという成分は長く茹でることで減少するそうです。あらかじめ長めに茹でてからピースご飯を炊けば、青臭さも気にならず食べられるかも!?今回の和菓子もいったん茹でてから甘煮にすれば、苦手な方も美味しいだけそうですね。



●材料 (4個分)

グリンピース 100g、あんこ 80g
{甘煮用}
水 200cc、砂糖 大さじ2、塩 小さじ1/3
{寒天用}
水 100cc、砂糖 小さじ1、寒天 1g

●作り方

- ①グリンピースを砂糖、塩を加えた水で煮て、甘煮を作る。
- ②あんこを4等分し、丸めておく。
- ③①の水気をよく拭きとって②の周りにつけていく。きれいな丸型になるように隙間なく押し付けましょう。
- ④水に砂糖、寒天を加えて煮立たせ、寒天液を作る。あら熱がとれるまで冷ましておく。
- ⑤スプーンの上に③を乗せ、ゆっくりと均等に④をまわしかける。
- ⑥寒天が固まったらでき上がり。春の香りを「いただきます。」

栄養成分
1個分

エネルギー
80kcal

塩分
0.5g