

recipe 1

## 里芋グラタン

倉敷平成病院  
管理栄養士 平田 沙織

## ホワイトソースいらず!低カロリー里芋グラタン

朝夕の冷え込みが厳しくなり、温かい料理が食べたくなる季節になりました。

今回はホワイトソースの代わりに里芋を使った低カロリーグラタンを紹介します。里芋は、食物繊維を多く含んでおり、独特のトロとした粘りがホワイトソースの代用に最適です。里芋ソースは荒くつぶして里芋の食感が残るようにしても、形がなくなるまでつぶしてととろに煮込んでも、どちらも一風変わった里芋の食感を味わえます。お好みの方で楽しみください。



## ●材料 (2人分)

里芋 200g、長ネギ 40g、しめじ 40g、無調整豆乳 100ml  
味噌 小さじ1/2、バター 5g、塩 少々、とろけるチーズ 2枚、  
パセリ 適量

## ●作り方

- ①長ネギは1cmの長さの斜め切り、しめじは房にほぐし、バター(分量外)をひいたフライパンでしんなりするまで炒める。
- ②里芋は皮をむき、5mm幅の輪切りにし、たっぷりの水で茹でる。
- ③里芋が柔らかくなったら、茹で汁を捨て、豆乳、味噌、バター、塩を入れて、とろみがつくまで煮る。
- ④油(分量外)を塗った耐熱容器に①を入れ、③をかけてとろけるチーズ、パセリをのせる。
- ⑤220度に予熱したオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

栄養成分  
1人分エネルギー  
171kcal塩分  
0.9g

## 旬の素材辞典

Material  
in  
season

recipe 2

## 柿：柿プリン

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われる柿の時期がやってきました。柿に含まれるビタミンCは果物の中でもトップクラスで、風邪予防や美肌効果が期待できます。渋み成分のタンニンにはアルコールを分解する作用があり、利尿作用のあるカリウムとの相乗効果で二日酔いにも効果があります。また、へたにはしゃくりを止める作用があるとか。捨てる場所のない柿ですが、大量にもらい過ぎて困った、ということはありませんか?今回は柿と牛乳を混ぜるだけの簡単プリンのご紹介です。柿に含まれるペクチンと牛乳のカルシウムが合わさって自然と固まるのにびっくり。ちょっと変わった柿スイーツをお試しください。



## ●材料 (3個分)

柿 1個(皮と種を除いて約150g)  
牛乳 100cc  
※低脂肪乳や豆乳では固まりにくいので牛乳を使用してください。

## ●作り方

- ①柿の皮をむき、切り分ける。種があれば取り除く。
- ②①をミキサーにかけ、なめらかにする。
- ③牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ④容器に入れて冷蔵庫で冷やし固めて、「いただきます」。種なし柿をくり抜いて容器にしても素敵!

栄養成分  
1個分エネルギー  
55kcal塩分  
0g