

recipe 1

揚げずにサクサク! 鮭のフライ風

倉敷平成病院
管理栄養士 松平 香里

豆腐タルタルソースを添えてヘルシーで美味しく

揚げ物は油で揚げるためどうしてもカロリーが高くなってしまいます。また、油の処理に手間がかかって面倒!と感じる方も多いのではないのでしょうか?そこで今回は、旬の鮭を使った揚げないフライをご紹介します。パン粉をフライパンで炒るだけで衣のサクサク感を表現することが出来ます。豆腐で作ったタルタルソースは、揚げ物はもちろんサラダにもピッタリです!

●材料(4人分)

【鮭のフライ風】

鮭の切り身 4切れ、パン粉 大さじ4
卵・薄力粉(つなぎとして使用)、塩コショウ 少々

【豆腐タルタルソース】

卵 1個、玉ねぎ 15g
きゅうり 30g、絹豆腐 80g
マヨネーズ 大さじ1
レモン汁 小さじ1
塩コショウ 少々

【付け合わせ】

ブロッコリーやトマトなど



●作り方

<鮭のフライ風>

- ①パン粉を焦げつかないように木べらなどで混ぜながら、フライパンできつね色になるまで炒る。(中火で4~5分程度)
- ②鮭の表裏に塩コショウをし、薄力粉をまぶして溶いた生卵にくぐらせ、①のパン粉を表面にまんべんなく付ける。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、蓋をして片面ずつ中火で4~5分焼く。

<豆腐タルタルソース>

- ①卵を固ゆでにし、殻をむき、細かく切っておく。
- ②玉ねぎをみじん切りにし1~2分ほど水にさらした後、水分をしっかりと切っておく。
- ③きゅうりもみじん切りにしておく。
- ④①と豆腐をボウルに入れ、潰しながら混ぜる。
- ⑤④に②③とマヨネーズ、レモン汁を入れ、混ぜる。
- ⑥塩コショウで味を整える。

栄養成分
1人分エネルギー
158kcal塩分
0.2g

recipe 2

栗：栗まんじゅう

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

栗を食べようと思うと大変なのが皮をむく作業ですよね。分厚い鬼皮と、さらにやっかいな渋皮。洗くて敬遠されがちな渋皮ですが、実はポリフェノールの一種であるタンニンが多く含み、抗酸化作用があります。老化予防に役立つと言われますが、鉄分の吸収を悪くする面もありますので摂り過ぎには注意が必要です。今回はそんな栗の渋皮をいかした渋皮煮を丸ごと包んで、1個でも大満足!な栗饅頭を作りました。けしの実をつけて、見た目も栗に似せるとさらに満足感UPです。



●材料(10個分)

栗の渋皮煮 10個、白あん 100g、卵 1個、砂糖 30g
重曹 小さじ1/2、水 小さじ1/2、薄力粉 120g
けしの実 適量、卵黄 1/2個、打ち粉(薄力粉) 少量

●作り方

- ①白あんを10等分する。栗の渋皮煮を白あんで包み、丸めておく。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③重曹を水に溶いて加える。ふるった薄力粉を加え、さっくり混ぜる。
- ④生地をひとつかたまりにし、ラップで包んで冷蔵庫で1時間おく。
- ⑤打ち粉をしたまな板に生地をとり出し、10等分して①を包んで栗の形に整える。
- ⑥水で溶いた卵黄を薄く塗り、下部にけしの実をつける。180℃のオーブンで15分程度、いい焼き色がつくまで焼く。
- ⑦栗を丸ごと!「いただきます。」

栄養成分
1個分エネルギー
110kcal塩分
0g

旬の素材辞典

Material
in
season