

recipe 1

春キャベツのチーズ蒸し煮

倉敷平成病院
管理栄養士 梶子 恵美

キャベツまるごと!

春野菜が美味しい季節になりました。特に注目したいのが春キャベツ! 柔らかくて甘い味わいを、旬のうちに楽しみたいですね。

たっぷり野菜を使いヘルシーに、煮汁に溶け出した栄養素も一緒に摂ることができます。新学期、新生活で疲れた胃にも優しい1品です。ぜひ作ってみて下さいね。



●材料 (4人分)

キャベツ 400g、ブロッコリー 100g、パプリカ (赤) 60g
ウインナー 4本、にんにく 1片、とろけるチーズ 4枚
水 1カップ、固形コンソメ 1個、塩こしょう 適量
オリーブオイル 小さじ2、ブラックペッパー 適量

●作り方

- ①キャベツは3cmくらいの角切り、ブロッコリーは小房に分け、パプリカは千切りにしておく。
- ②ウインナーは1cm幅に切る。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋にオリーブオイル、③を入れ弱火で熱し、香りが出たらキャベツ、ウインナーを入れ軽く炒める。
- ⑤④に水、コンソメ、ブロッコリー、パプリカを入れ蓋をし、中火で約5分蒸し煮にする。
- ⑥野菜が軟らかくなったらとろけるチーズを加え、溶けたら火を止め、塩こしょうで味を整える。
- ⑦皿に盛り付けてお好みでブラックペッパーをかけて完成。

栄養成分1人分 エネルギー:171Kcal 塩分:1.2g

recipe 2

枝豆：塩枝豆大福

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

完熟していない大豆を枝豆と言います。大豆は豆類ですが、完熟前で野菜に含まれるビタミンCなどを多く含む枝豆は野菜類に分類されます。枝豆の甘味は収穫後どんどん減少し、たった1日で3割も減ってしまうので鮮度が大切。茎や葉をつけたまま保存すると、残った養分で少し長持ちするそうです。その枝豆を潰したものが東北名物の「ずんだ」。今回は枝豆を入れた生地ですずんだあんを包んで、中も外も枝豆の大福を作りました。ほんのり塩をきかせたずんだスイーツで、初夏を 맘 にすごせるといいですね。



●材料 (4個分)

白玉粉 50g、砂糖 20g、塩 小さじ1/2、水 75ml
枝豆 20粒
ずんだあん (枝豆 200g(皮をむいて100g)、砂糖 20g)

●作り方

- ①枝豆を茹でて皮をむき、20粒よけておく。それ以外の枝豆は薄皮をむいて、すり鉢でなめらかになるまですり潰す。途中で砂糖を加え、ずんだあんを作る。4等分にし、丸めておく。
- ②ボウルに白玉粉、砂糖、塩を入れ、水を加えてダマのないように混ぜる。
- ③ラップをして電子レンジで500wで2分チンして一旦とり出し、よく混ぜる。再度ラップをして電子レンジで500wで1分チンしてとり出して混ぜる。透き通った感じになるまで繰り返す。
- ④打ち粉をしたまな板に生地を出し、打ち粉をしながら4等分する。
- ⑤1つの生地に枝豆を5粒のせて混ぜる。丸く広げ、①で丸めたずんだあんを包み、つまんで閉じて形を整える。
- ⑥塩味と甘味がいい塩梅!新茶を淹れて「いただきます。」

栄養成分1個分 エネルギー:115Kcal 塩分:0.6g