

recipe 1

ザワークラウト

倉敷平成病院
管理栄養士 平田 沙織

常備菜としても最適♪ 簡単3色ザワークラウト風

ドイツ料理で肉料理の付け合わせとして有名なザワークラウト。ドイツ語で「酸っぱいキャベツ」という名前どおり、酸味が特徴的な一品です。驚くことにこの酸味、本場は酢を使っていないのです! では何の酸味かというと、塩やハーブに1週間程度漬けることによる乳酸発酵の味なのです。今回は「そんなに長期間かけられないわ」という方におススメの即席ザワークラウトを作りました。使う野菜や香辛料によってバラエティが広がりますよ。皆さんのお気に入りのザワークラウトを見つけてみてください。



●材料 (10人分)

ダイコン 300g、赤タマネギ 200g、キャベツ 200g、卵 1個
I…酢 大さじ5、砂糖 小さじ2、塩 0.5g
II…酢 大さじ5、砂糖 小さじ2、塩 0.5g、ブラックペッパー 少々
III…酢 大さじ5、砂糖 小さじ2、塩 0.5g、カレー粉 小さじ1

●作り方

<ダイコンのザワークラウト>

ダイコンをいちょう切りにして、塩もみし水気をしっかり絞る。Iの調味液に漬ける。

<赤タマネギのザワークラウト>

赤タマネギを千切りにして、熱湯を回しかけ水気をしっかり絞る。IIの調味液に漬ける。

<キャベツのザワークラウト>

キャベツを千切りにして、レンジで2分加熱し水気をしっかり絞る。IIIの調味液に漬ける。

①皿に円形の型を置き、キャベツ、赤タマネギ、ダイコンの順に重ねて、型を外す。

②中心に細かくつぶしたゆで卵を飾って出来上がり。

栄養成分1人分 エネルギー:32Kcal 塩分:1.5g

recipe 2

バナナ：グリーンスムージー

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

季節を問わず手に入りやすいバナナは、皆さんにお馴染みの果物ですね。

脳を活発に動かし、集中力を高めるセロトニンを合成する元になるトリプトファンを含むため、朝食にバナナを食べると学校や職場などで集中しやすくなると言われています。ビタミンやカルシウムの多い小松菜と併せて流行のグリーンスムージーを作って、朝から野菜たっぷり、元気な一日を始めてみてはいかがでしょうか?



●材料 (3杯分)

バナナ 1本
小松菜 2~3束 (300g)
リンゴ 1/2個
水 100ml
飾り用バナナ(お好みで) 5cm

●作り方

①バナナは皮をむき、リンゴは芯をとってスライスする。小松菜はざく切りにする。

②ミキサーに小松菜と水、リンゴ、バナナの順に入れてミキサーする。

③グラスの内側に輪切りのバナナを貼り付け、②をゆっくり注ぐ。

④バナナやベリーを飾ると素敵。野菜たっぷり「いただきます。」

栄養成分1人分 エネルギー:70Kcal 塩分:0g