

recipe 1

キノコちらし

倉敷平成病院
管理栄養士 中野 聖子

キノコ、大麦、ゴボウで食物繊維たっぷり!

食欲の秋ではありますが、夏の間冷たいものを摂り過ぎて胃腸が弱っていませんか?腸内環境の乱れは免疫力の低下、肌荒れなど様々な問題を引き起こします。腸内環境を整えるためには食物繊維をしっかり摂取する事が大切です。今回のキノコちらしには最近話題の大麦やゴボウ、キノコなど食物繊維が豊富な食材をたっぷり使用しました。

腸内環境を整え、冬に向けて感染症に負けない身体作りましょう。

●材料 (5人分)

米 1.5合、大麦 0.5合、ゴボウ 50g
昆布 3g、酒 大さじ1
○ 酢 70cc、砂糖 大さじ1.5、塩 小さじ1/2
エノキダケ 1/2袋、シメジ 2/3袋、シタケ 4枚
だし汁 50cc
● みりん 大さじ2、醤油 大さじ2、酒 大さじ2
ニンジン 70g、柚子の皮 適量、菊花 適量

●作り方

- ①米、大麦をといで30分程度ザルにあげておく。(大麦は商品によってはとがなくてよいものもあります)
- ②ゴボウはさがぎにする。

- ③ニンジンを紅葉や銀杏の型で抜いて茹でる。残りの部分はみじん切りにする。
- ④炊飯器に①を入れて分量の水を入れ、2合あたり50ccの水を取り除き、ゴボウ、みじん切りにしたニンジン、昆布、酒を入れて炊く。
- ⑤○の調味料を混ぜ、合わせ酢を作る。(溶けにくいようであればひと煮立ちさせる)
- ⑥エノキダケを半分に切り、根元の部分とシメジはほぐす。シタケは薄切りにする。
- ⑦鍋にだし汁と●、⑥を入れて火が通るまで煮たら、火を止めて10分程度置き、煮汁を切る。
- ⑧ご飯が炊けたら昆布を取り出し、⑤を回しかけて手早く混ぜる。熱いうちに⑦を混ぜ合わせる。
- ⑨皿に盛り、型抜きをしたニンジン、菊花、千切りにした柚子の皮を飾って完成!



栄養成分1人分 エネルギー:305Kcal 塩分:1g 食物繊維:5g

recipe 2

オリーブ：おばけフーガス

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

長寿の食として有名な地中海食で使用されるオリーブオイル。悪玉コレステロールを低下させるオレイン酸や抗酸化作用のあるビタミンEが豊富で、古来ギリシャでは不老長寿の薬と言われ重宝されていたそうです。効果を十分に期待するなら粉碎、圧縮処理の途中で有効な成分が失われないよう配慮されている、エキストラバージンオリーブオイルを利用しましょう。遮光の瓶に入っていると、より効果が長持ちします。今回はオリーブオイルとオリーブの実を使って、おつまみにもなるパリッと固めのパンを作りました。木の葉型が多いパンですが、おばけに見立ててハロウィン仕様です!

●材料 (10匹分)

水 180cc、オリーブオイル 大さじ2、砂糖 大さじ2
塩 小さじ1、ドライイースト 小さじ1、強力粉 300g
オリーブ 10個、オリーブオイル (塗る用) 適量

●作り方

- ①オリーブは種をとり、きざんでおく。
- ②ボウルに水とオリーブオイルを入れて電子レンジ600wで1分チン♪。砂糖、塩、ドライイーストの順に入れて混ぜる。

- ③強力粉を入れてグルグル混ぜ、ひとかたまりになったらラップをして200wで1分30秒チン♪、そのまま15分置く(1次発酵)。
- ④生地を取り出して①を混ぜて捏ね、10等分してしずく型にのぼす。切り目を入れて目と口になる穴を大きめにあける。
- ⑤天板にクッキングシートを敷いて④を並べ、200wで1分30秒チン♪、そのまま15分置く(2次発酵)。
- ⑥表面にオリーブオイルを塗って210度のオーブンで25分焼く。
- ⑦パリッとかわいいおばけをつまみに「いただきます。」



栄養成分1匹分 エネルギー:155Kcal 塩分:0.8g