

recipe 1

## 5色あられ揚げ

いつもの衣をあられに変えるだけでぱっと華やかに大変身♪  
京都では“ぶぶあられ”とも呼ばれ、お茶漬けや汁物の飾りに使うことが多い5色あられ。揚げ衣の代わりに使うことで、彩り豊かな見た目に仕上がります。今回はエビ団子に使用しましたが、からあげ・コロッケなど様々な揚げ物に使えますよ。年明けの祝い事の一品にぜひお試しください。



倉敷平成病院  
管理栄養士 平田 沙織

### ●材料 (6個分)

むきえび 100g、はんぺん 1枚、長ネギ 10g  
シタケ 3個、塩 小さじ1/4、サラダ油 適量  
5色あられ 適量、レモン お好みで、抹茶塩 お好みで

### ●作り方

- ①長ネギ、シタケはみじん切りにする。
- ②えびは包丁でたたく。(食感を残したい場合は粗めにたたく)
- ③ボウルに①、②、はんぺん、塩を入れて、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④③を6等分に分けて丸く成形し、全体に5色あられをつける。
- ⑤160℃で約5分揚げてできあがり。

栄養成分2個分 エネルギー:92Kcal 塩分:1.0g

recipe 2

## 黒豆：村雨わんこ

大豆の成分としてよく知られる大豆イソフラボンは黒豆にも含まれていて、更年期障害を緩和したり、骨にカルシウムを蓄える女性ホルモンに似た性質を持ちます。そんな女性におすすめの黒豆は、まめに達者で、しわが寄るまで長生きできるようにと縁起をかつぎ、おせち料理にも欠かせません。でも毎年のおせち料理はワンパターンで、油断すると余ってしまう、なんてことはありませんか？今回は村雨という和菓子に、おせちの余りの黒豆と栗きんとんを合わせて可愛い犬に仕上げました。今年もワンパクに行きましょう！



倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

### ●材料 (5個分)

白あん 200g、上新粉 16g、シナモン 適量  
黒豆 8個、栗きんとん 40g

### ●作り方

- ①白あんをボウルに入れて電子レンジで1分チン♪する。
- ②白あんと上新粉をよく混ぜる。お好みでシナモンも加える。
- ③穴あきお玉、目の粗いザルなどを使って裏ごしの要領で濾す。おせちのあまりの栗きんとんも同様に裏ごす。
- ④小さめの湯のみやおちょこに濾した白あん、栗きんとんを交互に入れて上から平らなもので押さえる。型から出してクッキングシートに並べる。
- ⑤蒸し器で約10分蒸す。崩れやすいので冷めてから動かす。
- ⑥黒豆で耳や目をつけて、干支の戌に!ワンパクっと「いただきます。」

栄養成分1個分 エネルギー:93Kcal 塩分:0.1g