

recipe 1

トマトの冷製ポタージュ

倉敷平成病院
管理栄養士 梶子 恵美

暑い季節にぴったりの冷たいスープ

旬の完熟トマトを使ったほどよい甘味と酸味と、クリーミーな味わいが美味しいポタージュです。食欲の出ない時でも食べやすく、ビタミンやミネラルも豊富なため夏バテ予防にも。酸味や食感が気になる方は種を取り除いて調理して下さい。具材にじゃがいもやにんじんを入れても美味しく出来ますよ。

トマトが美味しい季節に是非作ってみて下さいね。



●材料 (4人分)

トマト 500g、タマネギ 200g、セロリ 20g
バター 5g、水 200ml、牛乳 200ml
★コンソメ 小さじ1/2、塩 小さじ1/4、砂糖 小さじ1
ミニトマト 4個、パセリ 適量

●作り方

- ①トマトは湯むきをし、角切りにしておく。
- ②タマネギはスライスし、セロリは筋を取って薄くスライスしておく。
- ③鍋にバターをしき、②を入れしんなりするまで炒める。
- ④③に①、水、牛乳、★を入れ弱火で10分ほど煮込む。
- ⑤粗熱を取り、④をミキサーでピューレ状にする。
- ⑥冷蔵庫で冷やし、塩で味を調える。
- ⑦器に入れ、縦半分に切ったミニトマト、パセリを盛り付けて完成。

栄養成分1人分 エネルギー:97kcal 塩分:0.7g

recipe 2

パプリカ：赤パプリカのゼリー

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

赤、黄、オレンジと色とりどりのパプリカ、実は色によって栄養成分が少し違います。赤には唐辛子にも含まれるカプサイシン、黄にはビタミンC、オレンジにはβカロテンが多く含まれ、中でも赤パプリカが一番の甘みが特徴です。その甘みを十分に引き出すにはパプリカを一度焼くのがポイントで、黒く焼けた皮をはがすことで甘みがさらにアップ!リンゴも加えてゼリーにすれば、真っ赤な情熱のゼリーができました。



●材料 (3個分)

赤パプリカ 1個(約100g)、リンゴ 1/2個(約100g)
水 100mlくらい(合計250mlになるように)
砂糖 大さじ2杯、ゼラチン 5g、飾り用生クリーム 適量

●作り方

- ①ゼラチンは大さじ1の水でふやかしておく。
- ②パプリカは半分に切って種をとり、トースターか魚焼きグリルで皮が黒くなるまで焼く。リンゴは種をとり皮をむく。
- ③パプリカの黒くなった皮をむいて、リンゴと一緒にミキサーにかける。出来上がりが250mlになるように不足分は水を加える。砂糖を加える。
- ④①を電子レンジで温めて溶かし、③に加えてすぐよく混ぜ、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら皿に盛って生クリームを絞り、赤パプリカをくるっと巻いてバラ風の飾りに。情熱こめて「いただきます。」

栄養成分1個分 エネルギー:60kcal 塩分:0g