

recipe 1

タラのカルトッチョ

倉敷平成病院
管理栄養士 平田 沙織

本格的に見えて簡単!おいしい!

カルトッチョとは、イタリア語で「紙包み焼き」を意味し、日本で言うホイル焼きに近い料理です。手の込んだ料理…かと思いきや!包んでオーブンでチンするだけの簡単料理なのです。

蒸し焼きになった魚は、添えた貝や野菜の旨みも吸い込んで、ふんわりふっくら。包み紙を開けた時の食欲をそそる香りも大きな魅力です。

季節に応じた旬の食材を使って、いろいろなカルトッチョをお楽しみください。



●材料 (4人分)

タラ 240g、ニンニク 10g、アサリ(殻つき) 120g
オリーブオイル 小さじ4、ミニトマト 4個
シメジ 40g、食塩 少々、こしょう 少々
お好みのハーブ 適量

●作り方

- ①アサリはたっぷりの塩水につけて砂抜きをする。
- ②タラに塩、こしょうをふる。
- ③ミニトマトは半分に切り、シメジは石づきを落として房に分ける。
- ④クッキングシートにシメジを敷き、タラ、アサリ、ミニトマト、刻みニンニク、お好みのハーブをのせて、オリーブオイルをかけて包む。
- ⑤220度に予熱したオーブンで10~15分焼いてできあがり。

栄養成分1人分 エネルギー:103kcal 塩分:0.6g

recipe 2

ピーマン：ピーマンチュロス

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

嫌いな野菜の上位を争うピーマンですが、最近では改良が進んで匂いや苦みが減り、健康野菜としてのイメージが強くなっています。ピーマンに多く含まれるビタミンA、C、Eは加熱調理に強く、炒め物や揚げ物に適しています。今回はそんなピーマンを入れたチュロスを作りました。匂いや苦みが和らぎ、知らないうちにピーマンを食べられるはず。長ーく作ればテーマパークみたい?!デコレーションしても楽しそうですね。



●材料 (約10個分)

ピーマン 1個、砂糖 大さじ1、ホットケーキミックス 200g
卵 1個、牛乳 70ml、サラダ油 大さじ1、揚げ油 適量

●作り方

- ①ピーマンは種をとってみじん切りにし、砂糖をまぶしておく。鍋に油を入れ火をかけ、170度に熱しておく。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、サラダ油を加え混ぜる。ホットケーキミックス、①を入れてざっくり混ぜ、ひとかたまりになったら絞り袋に入れる。
- ③15cm×10cmに切ったクッキングシートに、②を直線に絞り出す。ハートや円など、好きな形でもOKです。
- ④生地が下になるように油に入れて揚げる。シートが自然に剥がれたらひっくり返しながらかんがりといい色に揚げる。すぐ揚がるので手早く。
- ⑤油をきってクッキングシートに包めばできあがり。テーマパークに来た気分です。いただきます。」

栄養成分1個分 エネルギー:100kcal 塩分:0.2g