



カラダにいいレシピ。

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院の管理栄養士さんによるレシピ。旬の食材を使ったものや季節に合うレシピをご紹介します。

塩サバとじゃが芋のテリーヌ

●栄養成分(1切分)／エネルギー：87kcal、塩分：0.4g

倉敷平成病院 管理栄養士 小野 詠子

フランス料理によく出てくる、四角い形に様々な具材が入っているテリーヌ。もともとは冬の食糧不足の時期に余った肉や野菜、魚介の切れ端などをまとめて容器に入れて焼き上げたのが始まりだそうです。今回は流行のサバとジャガイモで作りました。塩サバの塩分でソースがなくても美味しくいただけます。入れる野菜によっていろんなパターンを試してみましょう。



●材料(10×18cmのパウンド型1個分)

ジャガイモ	7個(約700g)	コマツナ	1束
タマネギ	1/2個(約100g)	お好みで飾り付け	
コンソメ	小さじ1/2	ピンクペッパー、	
塩サバ	半身(約150g)	バジルなど	

●作り方

- ①ジャガイモ、タマネギは皮をむいて1cm幅に切り、鍋に入れる。オリーブオイル大さじ3(分量外)と、ジャガイモ、タマネギが浸るくらいの水を加えて煮る。柔らかくなったらザルなどでしっかり水気を切り、コンソメを加えて潰す。
- ②塩サバは切らずにフライパンで両面焼く。背びれや骨、焦げた皮はとり除く。
- ③コマツナは長いまま茹でて水気を切っておく。
- ④パウンド型にコマツナの葉を敷き、①を敷き詰める。コマツナの茎を並べて①、②、①と順にしっかり押さえながら隙間なく敷き詰め、一番上にもコマツナの葉を乗せる。
- ⑤180℃のオーブンで15分、蒸し焼きにする。
- ⑥粗熱がとれたら型のまま冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ⑦型から取り出して全体をラップに包み、ラップごと1.5cm幅に切り分ける。
- ⑧ラップを外して皿に盛り、盛り付けはフレンチをイメージしてオシャレに！クリスマスの夜に「いただきます。」

ノンアルコールグリューワイン

●栄養成分(1人分)／エネルギー：169kcal、塩分：0g

倉敷平成病院 管理栄養士 平田 沙織

ホットワインを飲む習慣は日本ではあまり定着していませんが、ヨーロッパでは寒い季節の定番ドリンクとして親しまれています。特にドイツでは「Glühwein(グリューワイン)」と呼ばれ、11月中旬から各地で開かれるクリスマスマーケットでもホットワインの屋台がたくさん出るほど身近な存在のよう。香辛料(スパイス)とフルーツ(オレンジやレモン、りんごなど)をワインと一緒に温めるだけで簡単に作れます。今回はノンアルコールのレシピです。スパイスたっぷりなので、体の芯から温まりますよ。

●作り方

- ①鍋にノンアルコール赤ワイン、水、はちみつ、シナモンスティック、スターアニス、クローブ、オレンジスライスを入れて軽く煮出す。
- ②コップに①を注ぎ入れて、スパイスとオレンジスライスをトッピングしてできあがり。

●材料(2人分)

ノンアルコール赤ワイン	シナモンスティック	4本
またはぶどうジュース	スターアニス	4個
400ml	クローブ	20粒
水	オレンジスライス	4枚
200ml		
はちみつ	大さじ1	

