

recipe 1

## 鯖缶ブルスケッタ

倉敷平成病院  
管理栄養士 平田 沙織

2018年、今年の一皿にも選ばれた鯖缶のアレンジレシピ

近年かつてない鯖缶ブームが巻き起こっていて、2017年には缶詰の王者であるツナ缶を抜く売上高を記録しています。元々男性人気の高かった鯖缶ですが、テレビ番組で紹介されたことで女性の関心が高まり、人気もさらに加速しました。そんな今まさに脂ののった鯖缶を使った洋風レシピを紹介します。今回は、鯖の水煮缶を使用しましたが、アヒージョ風やハーブ味の鯖缶でも美味しく仕上がりますよ。



### ●材料 (2人分)

フランスパン(2cm幅に切ったもの) 6枚  
鯖の水煮缶 1缶、クリームチーズ 90g  
★すりおろしにんにく 小さじ1/2、★白みそ 大さじ1  
★レモン汁 小さじ2、★醤油 小さじ1/2  
塩 少々、黒こしょう 少々、トマト 1/4個、パセリ 適量

### ●作り方

- ①鯖の水煮缶の水気をよく切り、粗くほぐす。
- ②①とクリームチーズを混ぜ合わせ、★の調味料を加えてさらによく混ぜて、塩と黒こしょうで味を整える。
- ③トースターで焼き目をつけたフランスパンの表面ににんにく(分量外)をこすりつけ、②を塗って、再度トースターで焼き目を付ける。
- ④1cm角に切ったトマトとお好みでパセリをのせてできあがり。

栄養成分3個分 エネルギー:554kcal 塩分:2.9g

recipe 2

## おから：大豆とおからのスコーン

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

おからとは、豆腐を作る時に大豆から豆乳を絞った後に残る搾りかすのことです。搾りかすと言っても大豆のタンパク質や食物繊維を含んでいるため栄養は豊富。味や香りに主張がなく、料理やお菓子など何でも混ぜ込んで使える上に食物繊維が水分を含んで膨らむので、満腹感が得られるとしてダイエットに用いられることが多いですね。今回はおからと大豆を合わせてまめなスコーンを作りました。一緒に水分をしっかり飲むことで1個でも満足!



### ●材料 (6個分)

薄力粉 75g、生おから 75g、砂糖 15g  
ベーキングパウダー 4g、バター 30g、卵 1/2個分  
ゆで大豆 30g

### ●作り方

- ①ボウルに薄力粉、生おから、砂糖、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ②冷蔵庫から出してすぐの冷たいバターを入れてすりつぶすように混ぜる。
- ③溶いた卵、ゆで大豆を加えてひとまとめにし、ラップに包んで冷蔵庫で30分休ませる。
- ④生地をのばして三つ折り、を3回繰り返す。厚さ2cmに伸ばして四角く切り、170℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤ザクッと崩れやすいので気をつけて「いただきます。」

栄養成分1個分 エネルギー:125kcal 塩分:0.2g