

recipe 1

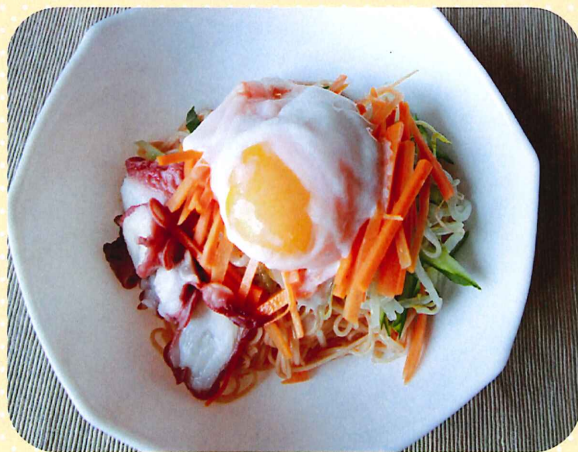
ビビン麺風そうめん

倉敷平成病院
管理栄養士 塩田 祐希

『麺だけ』になっていませんか？

暑い毎日が続くと食欲も落ちやすく、食事は簡単に済ませているという方も多いのではないのでしょうか。夏バテしない体づくりにはバランスの良い食事も大切です。「麺だけ」にせず具だくさんにして夏を乗り切りましょう！

また、ビビン麺は韓国料理で、辛めの味付けが特徴です。お好みでコチュジャンの量を調節してくださいね。



●材料 (5人分)

そうめん 5束
○コチュジャン 大さじ3、○醤油 大さじ2.5、○酢 大さじ2.5
卵 5個、人参 100g、もやし 1袋
◎ゴマ油 少々、◎塩 少々
胡瓜 1本、茹でタコ 145g

●作り方

- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したら火から下ろして卵を入れる。蓋をして20分おき、温泉卵を作る。
- ②千切りにした人参ともやしを別々に茹でて水気を切り、それぞれ◎で和える。胡瓜は千切り、タコは食べやすい大きさに切る。
- ③そうめんを茹でて冷水で洗い、水気を切る。
- ④○を合わせ、③によく絡める。
- ⑤器に④、②、①の順に盛り付ける。
- ⑥よく混ぜて召し上がれ。

栄養成分
1人分エネルギー
350kcal塩分
2.3g

recipe 2

パイナップル：2層のパイナップルゼリー

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

パイナップルを肉と一緒に料理すると肉をやわらかくする、と聞いたことはありませんか？それはパイナップルに含まれる酵素が肉のタンパク質を分解するからなんです。分解力のある酵素は脂肪の消化も助けるので胃腸に負担をかけず、ダイエット効果になるとも言われています。ただし酵素は過熱に弱いので効果を期待するなら生のままで食べましょう。今回は置いておくだけで勝手に2層に分かれる不思議なゼリーです。パイナップルだけでなく、お好みの果汁100%のジュースでお試ください。



●材料 (5個分)

粉ゼラチン 5g、水 大さじ2、牛乳 90cc、砂糖 30g
生クリーム 50cc、100%パイナップルジュース 250cc
生クリーム (飾り用) 100cc、砂糖 (飾り用) 10g
パイナップル 適量

●作り方

- ①粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、沸騰直前まで温める。砂糖がとけたら火を止めて①を入れて溶かす。
- ③生クリームを加えて混ぜる。
- ④果汁100%ジュースを一気に加えて軽く混ぜ、器にそそぐ。混ぜすぎないこと！
- ⑤常温でしばらく置くと自然に二層に分かれます。そと冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ⑥固まったら砂糖を加えて泡立てた生クリーム、パイナップルを飾って「いただきます」。

栄養成分
1個分エネルギー
195kcal塩分
0.2g