



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。

レモンゼリー

●栄養成分1人(1/2個)分／エネルギー：28kcal、塩分：0g

倉敷平成病院 管理栄養士 梶子 恵美

レモンを丸ごと使った初夏にぴったりな爽やかなデザートです。家庭で余りがちなかき氷のシロップを使えば簡単に彩りきれいなゼリーに。レモンの皮を器にすることで、見た目も香りも楽しむことができますよ。レモン汁の量は好みで、余ったら料理などに使って下さい。



●材料(6人(3個)分)

- レモン3個
- ☆水200ml
- ☆レモン汁大さじ4
- ☆はちみつ大さじ2、ゼラチン6g
- シロップ(ブルーハワイ) お好みで

●作り方

- ①レモンは縦半分に切り、スプーンなどで果肉をくり抜く。
- ②果肉は絞って種や皮を濾しておく。
- ③ゼラチンは20mlの水(分量外)でふやかしておく。
- ④鍋に☆を入れ、弱火で沸騰直前まで沸かし、火を止め③を入れゼリー液を作る。
- ⑤④をレモンの器いっぱいまで流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ゼリーが固まったら、半分(くし型)に切って完成。(お好みでシロップなどで色をつけてもおもしろいです。)

きんぴらごぼうでライスバーガー

●栄養成分1人分／エネルギー：333kcal、塩分：0.9g(1人分)

ピースガーデン倉敷 管理栄養士 松平 香里

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれ、便秘解消や急激な血糖上昇を抑える効果などがあります。また、よく噛むことで満腹感を得られやすくなります。今回はごぼう、人参、こんにゃくで作ったきんぴらごぼうを、バンズがわりのご飯に挟んでバーガーにしました。冷ご飯を使っても作ることができます。中に挟む具を変えて、いろいろ試してみてください。

●材料(2人前)

- | | |
|---------|------------|
| ご飯1合 | ◎酒大さじ1/2 |
| 片栗粉小さじ1 | ◎醤油大さじ1/2 |
| サラダ油適量 | ◎砂糖大さじ1/2 |
| 醤油適量 | ◎みりん大さじ1/2 |
| ごぼう50g | リーフレタス適量 |
| 人参25g | こんにゃく25g |
| 白ごまお好みで | |

●きんぴらごぼうの作り方

- ①ごぼうはよく洗い、皮をむいてさがきにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ②人参、こんにゃくは4cmの細切りにする。
- ③フライパンにごま油を敷き、中火でごぼう、人参、こんにゃくをしんなりするまで炒める。

- ④◎を入れて水分がなくなるまで炒め、白ごまを適量振りかける。

●ご飯パンズの作り方

- ①温かいご飯に片栗粉を振り、しゃもじで全体を混ぜる。
- ②丸いタッパーやコップなどにラップを敷いてご飯をのせて軽く押し高さ1.5cmの丸い形を作り、型から外してしっかり冷ます。(1人当たり上下2個分作る。)
- ③フライパンに薄く油を敷き弱火～中火で3分ずつ両面を焼き、表になる面にハケなどで醤油を塗ってこんがり焼き色をつける。
- ④リーフレタス、きんぴらごぼうを挟んで出来上がり。

