

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。

鯖缶ブルスケッタ

●栄養成分1人分(3個分) / エネルギー: 554kcal、塩分: 2.9g

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、鯖の水煮缶を使いましたが、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。

れんこんまんじゅう

●栄養成分1個分 / エネルギー: 90kcal、塩分: 2.0g

倉敷平成病院 管理栄養士 小野 詠子

煮たり焼いたり、揚げたりすりおろしたり、いろいろな調理法で美味しく食べることができるれんこんは連島名産で倉敷ではおなじみの野菜。今回はすりおろしたれんこんにエビや枝豆、きくらげなどを加えて揚げた、れんこんまんじゅうを作りました。具が入ることで立派なおかずになります。小さく作ればお弁当にもよさそうですね。



●材料(5個分)

れんこん	200g	えび	50g
枝豆	30g	きくらげ	5g
人参	20g	塩	小さじ1.5
片栗粉	大さじ2	揚げ油	適量
(生姜あん)			
薄口醤油	大さじ1	みりん	大さじ1
おろし生姜	小さじ2	だし汁	240ml
水溶き片栗粉	適量		
付け合わせ	ほうれん草、しいたけ、花人参、花大根、レンコンチップ、柚子皮などお好みで		

●作り方

- ①れんこんはすりおろす。エビは殻をむき一口大に、人参、きくらげは粗くきざんで茹でておく。
- ②ボウルに具材をすべて入れ、まとまりやすいように片栗粉を調節しながら入れて混ぜ、5等分にして丸める。
- ③ラップに包んで電子レンジで1分チン♪する。ラップを外して170℃の油でこんがりとは色づくまで揚げる。
- ④生姜あんの内容を鍋に入れて沸騰させる。
- ⑤器に③を盛り、④をかけて「いただきます」ほうれん草や飾り切りした人参、大根、レンコンチップを添えれば上品な、おもてなしの一品にも。