

recipe 1

春キャベツ春巻き

倉敷平成病院
管理栄養士 武政 奈津季

揚げずに焼いてヘルシーに

春を感じさせる野菜は色々ありますが、中でもよく使うのは春キャベツではないでしょうか。春キャベツは冬キャベツより葉が薄くて柔らかい上に、水分たっぷりで甘味があります。今回はこの柔らかくて甘い春キャベツを春巻きの具にして、お肉ばかりでなくたっぷり野菜が食べられるようにしてみました。

このレシピでは揚げずに焼いてカロリーを抑えています。また、しっかり味がついているのでタレがなくても食べられますよ。

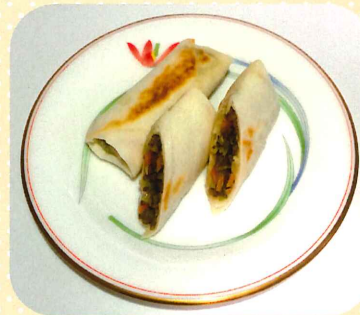
●材料 (4人分 (8本分))

春巻きの皮 8枚、豚ひき肉 75g、おろししょうが 3g
春キャベツ 100g、新たまねぎ 50g、にんじん 30g
春雨 7.5g、油 大さじ1
A (オイスターソース 大さじ1、しょう油 大さじ1/2、砂糖 大さじ1/2、
鶏がらスープの素 小さじ1)
B (水 大さじ1/2、片栗粉 大さじ1/2)
C (水 大さじ1/2、片栗粉 大さじ1/2)

●作り方

- ①春キャベツ、にんじんを長さ約5cmの千切りに、新玉ねぎを薄切りにする。
- ②調理バサミで半分に切った春雨を熱湯に浸して湯戻しする。

- ③フライパンを火にかけ、豚ひき肉とおろししょうがを炒め、肉に火が通ったら千切りにした野菜を入れる。全体がしんなりするまで炒めたら、②とAの調味料を入れ、ムラなく混ぜる。仕上げにBの水溶き片栗粉をダマにならないようゆっくりと入れ、とろみをつける。
- ④具をバットに移し常温になるまで冷ます。
- ⑤まな板に春巻きの角が手前になるように敷く。皮の真ん中より手前側に棒状に具を置く。手前の角の皮で具を一包みし、左右の皮を内側に畳んで、具を端までくるくると転がして包む。最後の皮部分をCの水溶き片栗粉で濡らして接着する。
- ⑥フライパンに油をひき、表面の皮がパリパリして焦げ目がつくまで焼けば完成。

栄養成分
2本分エネルギー
138kcal塩分
0.8g

旬の素材辞典

Material
in
season

recipe 2

抹茶：抹茶の生クリーム大福

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

新茶の時期ですね。今回は抹茶を使った和スイーツのご紹介です。抹茶は茶葉を丸ごと粉末にしているため、お茶に含まれる栄養素を無駄なく摂取できるのが大きなポイントです。お茶に含まれるカテキンは抗酸化作用に優れていて、アンチエイジング、美肌効果があり特に女性におすすめ。抹茶生地の大福の中に包み込む白あんと生クリームは、作業がしやすいようにあらかじめ凍らせておくと上手に包めるのでお試しください。



●材料 (12個分)

白玉粉 100g、砂糖 50g、抹茶 小さじ2、水 160ml
片栗粉 適量、白あん 60g、生クリーム 50cc、砂糖 大さじ1

●作り方

- ①生クリームに砂糖を加えて泡立てる。ラップの上に親指大に12等分し、そのまま冷凍する。
- ②ラップに白あんを5cmの円状に薄くのばし、①をひとつ包む。ラップを茶巾絞りにして冷凍する。同じものを12個作る。
- ③ボウルに白玉粉、砂糖、抹茶、水を入れてダマのないように溶く。
- ④ラップをして電子レンジ500wで3分チンし取り出してよく混ぜ、さらに1分チンしよく混ぜてもう一度1分チンししてなめらかに混ぜる。
- ⑤片栗粉を敷いたバットに出して12等分する。
- ⑥粗熱がとれたら、⑤で②を包む。
- ⑦お好みで抹茶を振りかけ、新茶を入れて、「いただきます。」

栄養成分
1個分エネルギー
80kcal塩分
0g