

recipe 1

長芋ときのこの和風オムレツ

倉敷平成病院 平成脳ドックセンター
管理栄養士 時光 美由紀

出し巻き風オムレツ

ケチャップなどのソースなしでも美味しく食べられるように「出し巻き」をイメージしてあっさりとした和風オムレツを作ってみました。

長芋は手が痒くなるから苦手という方は手を酢水につけて作業してみましょう。

具はレンジでチンするだけ。味付けは「なめたけ」を和えるだけで簡単に作ることができますので是非お試しください。

だし汁の入った卵はふわふわとろとろで美味しいのですが破れやすくなってしまいます。小さめのフライパン(20~22cm)で卵を厚めに焼くのが、きれいに包むポイントです。



●材料 (4人分)

長芋 200g、まいたけ 80g、なめたけ(瓶詰) 大さじ2
卵 6個、サラダ油 小さじ4、刻みのり 少々
①…だし汁 大さじ2、みりん 大さじ1、しょうゆ 大さじ1

●作り方

- ①長芋は皮をむいて一口大に切り、10分程度水にさらしておく。
- ②まいたけを一口大にほぐす。
- ③耐熱皿によく水を切った①と②をならべてラップをし、電子レンジで約5分加熱する。
- ④③となめたけを合わせて和える。
- ⑤ボールに常温に戻した卵を割りほぐし①を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、⑤の1/4の量を流し入れ、穴が開かないよう注意しながら箸で大きく円を描くように卵をかき回し、半熟になったら火を弱め④の具を1/4のせて手早く包み、お皿に盛る。
- ⑦⑥の手順で残り3枚も焼く。
- ⑧オムレツの上に刻みのりをちらしたら出来上がり。

栄養成分1人分 エネルギー:213kcal 塩分:1.5g

recipe 2

干し柿：干し柿のクリームチーズ巻き

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

干し柿は水分が抜けた分、栄養がぎゅっと詰まって味が濃いです。成分的にはβカロテンやビタミンAは干してもあまり失われることなく、ミネラル類もほぼ残りますが、ビタミンCだけは干すことでほとんどなくなってしまいます。干し柿の白い粉は「柿霜」と言って糖分が乾燥したもので、うまく白い粉を吹かせるのはなかなか難しいそうです。去年の干し柿が冷凍庫に眠っていたら、ちょっとお洒落にアレンジしてみましょう。



●材料 (3人分程度)

干し柿 3個、クリームチーズ 40g、クルミ 3粒

●作り方

- ①干し柿はへたをとって薄く観音開きにする。種があればとり除く。
- ②中表に置き、クリームチーズを塗って刻んだクルミをのせ、端からクルクルと巻いてラップに包む。
- ③小さすぎて巻けないような干し柿の場合は、細かく刻んでクルミとクリームチーズと混ぜてラップで円柱状に巻き、サラミ状にする。
- ④冷凍庫で冷やし、落ち着いたら5mm幅に切り分ける。
- ⑤おつまみにもなるかも。食べすぎに注意して「いただきます。」

栄養成分1人分 エネルギー:175kcal 塩分:0.1g