

recipe 1

車麩の治部煮

倉敷平成病院
管理栄養士 中野 聖子

お肉じゃなくても満足!

あけましておめでとうございます。2020年。世界200以上の国と地域が参加するスポーツの祭典、オリンピック、パラリンピックが開催されます。ヴィーガンやベジタリアンの多い外国の方々の食事面が心配されています。日本ではまだまだ浸透していないように感じますが今回は簡単に作れる1品を紹介します。一見豚の角煮のように見えますが車麩です。カツオやいりこ出汁ではヴィーガンの方は食べられないため昆布と干し椎茸で出汁をとっています。オリンピックを通して様々な食文化を知るきっかけにもなるといいですね。



●材料 (4人分)

車麩 2枚、片栗粉 適量、菜の花など 20g、油 大さじ1
 ①…出汁 200cc、醤油 大さじ1、生姜汁 大さじ1
 ②…みりん 大さじ2、醤油 大さじ1.5、酒 大さじ1
 出汁 150cc
 ※出汁は昆布と干しいたけでとったものを使用

●作り方

- ①①の調味料を混ぜた中に車麩を入れ完全に戻す。
- ②①を軽く絞って4等分に切り片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油をしき、表面がきつね色になるまで両面を焼く。
- ④②の材料を鍋に入れ煮立ったら②を入れ、5~10分程度煮る。
とろみがついたら火を止める。
- ⑤菜の花などの青物をサッと茹でて水気を切り、盛り付けた車麩に添えて完成!

栄養成分1人分 エネルギー:110kcal 塩分:1.6g

recipe 2

チーズ：ねずみ年のアイスボックスクッキー

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

2020年はねずみ年です。「ねずみは沈む船を去る」とのことわざから、鋭い勘とひらめきを持つと言われていました。今年はねずみのような危険察知能力を身につけたり、キラッとひらめきながら過ごせるといいですね。今回は干支のねずみ姿のクッキーに、ねずみと言えよの粉チーズを加えました。意外と相性よく、甘いだけじゃないクッキーになりました。今年もいろんなレシピを紹介していきたいと思しますので、よろしくお祈りしマウス。



●材料 (40枚程度)

バター 150g、砂糖 120g、卵 1個
 ①…薄力粉+粉チーズ 130g+20g
 ②…薄力粉+ココア 120g+30g

●作り方

- ①ボウルに常温で柔らかくしたバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまでねる。
- ②溶き卵を2回に分けて加え、よく混ぜて2等分する。
- ③一方に①、もう一方に②を入れてそれぞれよく混ぜる。
まとめてラップに包み、冷蔵庫で45分おく。
- ④ココア生地を伸ばして円柱を2本、三角柱を1本作る。
ねずみの姿になるように組み合わせてチーズ生地を包み、金太郎飴のイメージで、出来上がりを想像して配置します。丸く成形したらラップに包んで冷凍庫で1時間おく。
- ⑤冷凍庫からとり出してラップを外し、5mm幅に切る。クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑥食べ過ぎにチューいして、「いただきます。」今年も元気に過ごせますように。

栄養成分1枚分 エネルギー:70kcal 塩分:0.1g