

recipe 1

れんこんのチーズお焼き

ローズガーデン倉敷
管理栄養士 鎌野 倫子

風邪予防に万能なれんこんを、チーズと合わせてお焼きに
まだまだ寒い日が続く、毎日の風邪予防はかせませぬね。
風邪は鼻やのどの粘膜がウイルスに感染することで発
症します。

れんこんに含まれるビタミンCは皮膚粘膜を強化し免疫
力を上げ、ムチンは粘膜を強化、タンニンの抗酸化作用
は風邪になりにくい体を作ります。そんな風邪予防に万能
なレンコンを、お焼きにしてみたいか? ホクホク
した食感とチーズのコクがやみつきに!?



●材料 (4人分)

- ◎レンコン 60g、△レンコン 約200g
- ① 卵 1個、ピザ用チーズ 60g
- ② 小麦粉 60g、水 30ml
- ③ 濃口醤油 15g、砂糖 10g
- ④ サラダ油 大さじ1、レタスなど お好みで

●作り方

- ①◎レンコンの皮をむいて、輪切りにする。
- ②△レンコンの皮をむいて、沸騰した湯に入れて10分ほ
ど強火で茹で、すりおろす。
- ③②のレンコンと①をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンを熱し油を入れ、輪切りにしたレンコンを置く。
その上に混ぜ合わせた①をレンコンに合わせた大きさに
置き、蓋をせず中火で両面にきつね色がつくまで焼く。
- ⑤焼き終わりに混ぜ合わせた③を、フライパンに入れてか
らめる。
- ⑥お好みの野菜と一緒に盛り付けて出来上がり。

栄養成分1人分 エネルギー:190kcal 塩分:0.9g

recipe 2

甘酒：甘酒ココアドリンク

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

甘酒の作り方には2種類あります。1つは酒かすを水
に溶かして砂糖を加えて煮込んで作る方法。微量のアル
コールが残る可能性と、砂糖を入れるためカロリーは
高くなりやすいのが注意点。もう1つは米麹と米・水を
混ぜ、55度~60度ほどの温度で数時間かけて発酵さ
せる方法。ノンアルコールで基本的には砂糖を使用しな
いやさしい甘さ。「飲む点滴」とよばれるのは後者です。
今回は食物繊維とオリゴ糖を両方含んで腸内環境を整え
るのによいと言われる甘酒でココアドリンクを作りました。
かわいいマシュマロを浮かべて癒されましょう。



●材料 (2人分)

- 甘酒 100ml、豆乳 200ml、ココア 大さじ2
- マシュマロ 4個、チョコレート 1かけ

●作り方

- ①ココアは大さじ2の水(分量外)でダマのないように練っ
ておく。
- ②鍋に甘酒、豆乳、①を入れてよく混ぜ、火にかけて沸騰
直前まで温める。
- ③器に注ぎ、マシュマロを浮かべる。溶かしたチョコレート
で絵を描くとかわいくなります。
- ④優しい甘さを「いただきます。」ふんわり温まります。

栄養成分1人分 エネルギー:120kcal 塩分:0.1g