

recipe 1

おからでヘルシー ～夏野菜キッシュ～

倉敷平成病院
管理栄養士 松平 香里

食物繊維たっぷりおからを使ってヘルシーに

フランスの家庭料理として有名なキッシュは、パイ生地に生クリーム、バターをふんだんに使って作るため、美味しいですがカロリーが高くなってしまいます。そこで今回は、おからをパイ生地代わりに、アパレイユ（流し込む生地）に豆乳を使うことで、カロリーダウン。サクサクのパイ生地をおからで再現しています。これからが旬となる夏野菜と一緒に、美味しく食べて、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

●材料（18センチ型 4人前）

【生地】

生おから 150g、薄力粉 大さじ3、水 大さじ2
コンソメ 小さじ1

【具材】

ミニトマト 3つ、枝豆 20g、ナス 25g
かぼちゃ 35g、ピーマン 20g、ベーコン 15g

アパレイユ（卵 1つ、豆乳 大さじ4）、ピザ用チーズ 15g

●作り方

- ①オーブンを200度に予熱しておく。
- ②生おから、薄力粉、水、コンソメを混ぜて手でよく捏ね、タルト生地を作る。クッキングシートをタルト型に敷き、しっかりと生地を貼り付けるように成形し、縁も作っていく。
- ③②を15～20分程度から焼きする。
- ④プチトマトは半分に、枝豆は皮をむき、かぼちゃとナスは厚さ0.5センチに、ピーマンは輪切りにする。かぼちゃを電子レンジに1分程かける。ベーコンは1センチ幅に切る。
- ⑤③の生地に卵と豆乳をよく混ぜてから注ぎ入れ、④の具を均一に乗せて、チーズをちらす。
- ⑥200度のオーブンで25～30分焼く。

栄養成分
1人分エネルギー
149kcal塩分
0.6g

recipe 2

青しそ：青しそチーズ巻き

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

紫蘇の歴史は非常に古く、はるか昔に中国でカニを食べて食中毒を起こした少年に紫蘇を与えたら元気を取り戻した、という逸話から「紫の葉で命を蘇らせた」ので「紫蘇」と名付けられたと言われています。そんな紫蘇はビタミン類を豊富に含み、香り成分との相乗効果で実は栄養価の高い野菜なんです。βカロテンは皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めます。ビタミンB1、ビタミンCも多く、疲労回復やストレス軽減効果も期待できます。独特の香りには抗菌、防腐作用もあり、梅雨の時期におススメです。



今回は青紫蘇を使った簡単おつまみのご紹介。溶けてはみ出たチーズもカリカリ美味しいので、食べすぎ注意!

●材料（10本分）

春巻きの皮 5枚
青紫蘇 10枚
スライスチーズ 4枚

●作り方

- ①春巻きの皮を半分に切り、長方形を2枚作る。青紫蘇は縦半分に切り、チーズは5等分しておく。
- ②春巻きの皮に切った青紫蘇を2枚、チーズを2枚重ねて端からくるくる巻き、巻き終わりを水溶性小麦粉（分量外）でとめる。
- ③トースターにアルミホイルを敷いて、②を乗せて焼く。途中ひっくり返して美味しそうな焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。おつまみ気分です「いただきます。」

栄養成分
1本分エネルギー
45kcal塩分
0.2g

旬の素材辞典

Material
in
season