

recipe 1

トマトの冷製カッペリーニ

 ローズガーデン倉敷
 管理栄養士 鎌野 倫子

食欲減退しやすいこの時季に、旬のトマトでさっぱりと!

暑い日が続き、食欲が落ちてしまう方も多いのではないのでしょうか? 素麺ばかりで飽きたな・・・という方に、旬のトマトを使った冷たい麺のレシピです。

カッペリーニとは、パスタの一種で非常に細い種類です。魚介やハム、ささみ等とまぜあわせても美味しく食べられますよ。

一味違った麺料理をお楽しみ下さい。



●材料 (4人前)

カッペリーニ 240g、トマト 120g、カニかまぼこ 60g

A [トマトケチャップ 大さじ8、めんつゆ 大さじ8、黒こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ4、おろしにんにく 少々

レモン スライス4枚、ミント 4枚

●作り方

- ①トマトを湯むしし、1cm角に切る。
- ②カニかまぼこをほぐす。
- ③茹でたカッペリーニを冷水中で冷やし、粗熱がとれたら、しっかり水気を切る。
- ④ボールに①、②、③、Aをいれ、混ぜ合わせる。
- ⑤器に④を盛り、レモンやミントをあしらう。

 栄養成分
 1人分

 エネルギー
 384kcal

 塩分
 1.5g

recipe 2

タピオカ：タピオカ入りセタソーダゼリー

 倉敷平成病院
 管理栄養士 小野 詠子

ココナッツミルクやミルクティーに入っている、モチモチした食感の楽しいタピオカは、キャッサバという芋の根茎から採取したデンプンを水で溶いて加熱し、粒状にして乾燥させたタピオカパールと呼ばれるものを茹でて作られます。徐々に日本での認知度も上がっていますね。一見こんにゃくのようにヘルシー?と思いがちですが、実はタピオカは芋類から出来ているので食物繊維は多いですが、高カロリー。食べるなら甘いジュースではなく、さっぱりしたドリンクとの組み合わせがよさそうです。今回はシュワッと爽やかなソーダゼリーにカラータピオカや☆の寒天を浮かべて七夕仕様に。暑くなる夏に試してみてください。



●材料 (5個分)

タピオカ 乾燥 30g、野菜ジュース 200ml、寒天 2g
水 50ml、砂糖 20g、ゼラチン 10g、サイダー 500ml

●作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、タピオカを入れて火を止めて一晩おく。水を変えて約10分茹でる。中心に白く芯が残る程度が目安ですが、お好みの固さになるまで茹で、冷水中で冷やす。ザルに上げて水をきっておく。
- ②鍋にお好みの野菜ジュースと寒天を振り入れて沸騰させる。タッパーなどに流して冷蔵庫で冷やし固め、☆の型で抜く。
- ③ボールに水50mlと砂糖を入れ、ゼラチンを振り入れてふやかす。電子レンジに30秒かけて煮溶かし、常温のサイダーをゆっくり注いで混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。(ここではサイダーにかき氷のシロップを少し加えて青色をつけたものと2層にしています。サイダーの種類やお好みでどうぞ。)
- ④③を崩しながら容器に入れ、①や②を飾る。七夕の願いをしながら「いただきます。」

 栄養成分
 1個分

 エネルギー
 100kcal

 塩分
 0.2g