

recipe 1

海老しんじょうの椎茸詰め

倉敷平成病院
管理栄養士 平田 沙織

秋バテ知らずの身体を作ろう!

暑かった今年の夏は、体力低下や食欲不振など夏バテになった方も多かったのではないのでしょうか。ようやく朝晩涼しくなってきたけど、まだだるさや疲労感があるような…と感じる方は秋バテかもしれません。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためには冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べるようにしましょう。ショウガやネギなど体の中から温めてくれる食材を料理に取り入れるとさらにGOOD!今のうちに体力や食欲を回復させて、「○○の秋」を楽しみましょう。



●材料 (6個分)

生椎茸 6枚、むきえび 100g、はんぺん 1枚
● [酒 小さじ2、塩 少々、ショウガ汁 小さじ2
☆ [だし汁 300cc、しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1
砂糖 小さじ2
水溶き片栗粉 小さじ1、青ネギ 少々

●作り方

- ①椎茸は軸を取っておく。
- ②細かく刻んだえびとはんぺんを混ぜ合わせて、●で下味をつける。
- ③②を6等分にし、椎茸に詰めて表面に片栗粉(分量外)をふる。
- ④鍋に☆を入れて、沸騰後、③を入れて落とし蓋をし、弱火で約10分煮る。
- ⑤③を取り出し、再度沸騰させて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に盛り付け、あんをかけて、小口切りにしたねぎを飾る。

栄養成分
3個分エネルギー
112kcal塩分
1.1g

recipe 2

カボチャ：お月見白玉だんご

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

9月と言えば十五夜ですね。農作物の豊作祈願と収穫の感謝、月への感謝を込めてお月見団子を食べる風習があります。供える団子の数は、十五夜だから15個とか、1年間の満月の数として12個、など地方によって異なるそうです。丸い月見団子は、月を模しているだけでなく、ものごとの結実や健康、幸福を表すと言われ縁起が良いのですが、食べ過ぎて月見のタヌキのようなお腹にならないように気をつけてください。今年の中秋の名月は9月15日です。月見ウサギに見立てた団子と、美しい月を眺めながら素敵な秋の夜長をお過ごしください。



●材料 (3人分)

白玉粉 130g、絹豆腐 150g、砂糖 大さじ1
カボチャ 50g、食紅(赤、緑)ごく少量

●作り方

- ①丈夫なビニール袋に白玉粉と絹豆腐、砂糖を入れて揉みながらよく混ぜる。カボチャは茹でて潰しておく。
- ②耳たぶより少し硬めに調整すると扱いやすいです。1/4に潰したカボチャを加えて色むらなく練り混ぜる。
- ③黄色は全て一口大に丸める。白はウサギ用に楕円形を3つ作り、残りを一口大に丸める。
- ④食紅を水で溶き、爪楊枝でウサギの目と耳を描く。
- ⑤沸騰した湯で白玉を茹でる。浮いてきて1~2分したら冷水にとる。
- ⑥水を切ってお月見らしく盛り付けたら「いただきます。」

栄養成分
1人分エネルギー
205kcal塩分
0g

旬の素材辞典

Material
in
season