

recipe 1

りっちゃんサラダ

倉敷平成病院
管理栄養士 津田 晶生

酢と塩昆布でさっぱりと

皆さんは、りっちゃんサラダをご存知ですか。小学校1年生の国語の教科書「サラダで元気」(作者：角野栄子さん)に出てるサラダです。りっちゃんという女の子が病気になったお母さんのために、いろんな動物の協力を得ておいしいサラダを作り、お母さんはたちまち元気になります。今回はりっちゃんサラダの味付けはそのままに、冬野菜を使ってアレンジしてみました。いろんな種類の野菜を使っていますが、お好みの野菜を使ってください。酢と塩昆布のさっぱりとした味付けにかつお節の風味がよく合います。簡単で美味しいのでぜひ作ってみてください!



●材料(2人分)

白菜 100g、大根 60g、水菜 40g、トマト 40g
ニンジン 20g、ロースハム 30g、コーン缶 30g、塩昆布 5g
かつお節 少々、酢 大さじ1、サラダ油 小さじ1、塩 少々
こしょう 少々

●作り方

- ①白菜は芯の部分は5ミリ幅、葉の部分は手で食べやすい大きさにちぎり、さっと茹で水気を切る。大根は千切りにし水にさらしておく。
- ②水菜は3~4センチに切る。トマトは角切り、ニンジンは千切り、ロースハムは短冊切りにする。コーン缶は水気を切っておく。
- ③ボウルに①②の材料を入れ、調味料と塩昆布を混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、かつお節をかけてできあがり。

栄養成分
1人分エネルギー
56kcal塩分
0.8g

recipe 2

サツマイモ：サツマイモの切株風ビスケットケーキ

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

食物繊維が多く、便秘解消に効果を発揮することで知られるサツマイモが、女性の味方と言われるにはもうひとつ理由があります。それは、お肌のしみやしわ、老化を防ぐと言われるビタミンEや、お肌のハリを保つビタミンCを含んでいるからです。しかも、サツマイモのビタミンCは熱にも強いいため温かい状態で摂取することができ、冬の時期にもってこいの食材と言えますね。今回は噂のビスケットケーキの周りをサツマイモペーストで飾りつけ、切株風に仕立ててみました。クリスマスにも是非どうぞ!



●材料(3個分)

ビスケット 15枚、生クリーム 200ml、コーヒー 150ml
砂糖 10g(生クリーム)・30g(サツマイモ)、サツマイモ 100g
牛乳 50ml~なめらかになるまで、チョコレート 少量

●作り方

- ①生クリームに砂糖10gを加え、8分立てに泡立てる。
- ②ビスケットをコーヒーにさっとぐらせ、間に生クリームをはさみ、上に重ねていく。5枚重ねたら残りの生クリームを周りに塗る。同じものを3つ作り、ふんわりとラップをして冷蔵庫で5時間~一晩おく。
- ③サツマイモは皮をむき、適当な大きさに切って蒸し、つぶしてペースト状にする。砂糖30gを加え、なめらかな固さになるように牛乳を調節しながら加える。
- ④②のラップを外して皿に置き、周囲にサツマイモペーストを塗る。切株に見えるようにフォークで線をつけましょう。
- ⑤溶かしたチョコレートで年輪を描く。
- ⑥ビスケットがしっとり!でクリスマスにも十分素敵。「メリー、いただきます。」横に長く作れば、プッシュドノエルにも挑戦できそうです!

栄養成分
1個分エネルギー
510kcal塩分
0.3g

旬の素材辞典

Material
in
season