

recipe 1

## 手羽元の黒酢煮

倉敷平成病院  
管理栄養士 津田 晶生

### 黒酢でさっぱり減塩!

高血圧予防のために減塩が推奨されています。

日常的に塩分を過剰摂取することによって血圧が上昇すると言われていますが、ただ味付けを薄くするのではなく、お酢などの酸味や出汁のうまみを利用したり、香ばしい焦げ目をつけることで、さっぱり感や香りが出て美味しく塩分を控えることができます。

今回のレシピは、手羽元を黒酢で煮ることで、軟骨まで軟らかく仕上がります。また、上にお好みでネギや生姜を飾ると、香りも良く、薄味でも美味しくいただけますよ。

### ●材料 (2人分)

手羽元 6本

サラダ油 5g

● { 黒酢 50cc、濃口しょうゆ 20cc  
みりん 20cc、水 200g

生姜 適量

ネギ 適量

かつお節 少々

### ●作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、手羽元の両面を焼く。
- ②焼き目がついたら鍋に移し、●の調味料を加える。
- ③煮立ったら落とし蓋をし、弱火で約30分煮込む。
- ④生姜は千切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤手羽元を器に盛り、上に生姜、ねぎを飾って出来上がり。



栄養成分1人分 エネルギー:349Kcal 塩分:1.5g

recipe 2

## マンゴー：ドライマンゴーのグミ

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

ドライフルーツが人気ですね。天日で乾燥させて作るので栄養成分が濃縮され、同じ重さであればドライの方が栄養は豊富になります。水分を取り除くので保存期間が長くなること、固くなるので自然とよく噛んで食べることになり少量でも満腹感を感じ腹持ちがよいことが有名です。しかし濃縮された分エネルギーは多くなっていますので、食べ過ぎには注意が必要。今回はその凝縮された甘味を利用して、砂糖を加えないでグミにしてみました。すぐ固まりますが、長く冷やすと弾力がアップします。よく噛んで食べてみてください。



### ●材料 (20個分)

マンゴージュース 200cc

ドライマンゴー 60g(4切くらい)

ゼラチン 20g

### ●作り方

- ①ドライマンゴーを細かく刻む。型に薄くサラダ油を塗っておくと、後でとり出しやすくなります。
- ②マンゴージュースにゼラチンを少しずつ振り入れ、ふやけたらダマのないように混ぜてから電子レンジ700wで40秒チン♪。とり出してよく混ぜ、ゼラチンを溶かす。
- ③②に刻んだドライマンゴーを入れて、よく混ぜたらゆっくりと型に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。型のない場合はタッパーなどに流して固め、後でクッキー型で抜いたり、包丁で四角く切るだけでもOKです。
- ④固まったら型から外してパクリ!いただきます。」

栄養成分1個分 エネルギー:13Kcal 塩分:0g