



カラダにいいレシピ。

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院の管理栄養士さんによるレシピ。旬の食材を使ったものや季節に合うレシピをご紹介します。

田楽風おからハンバーグ

●栄養成分1人分(各1個) / エネルギー：120kcal、塩分：0.6g

倉敷平成病院 管理栄養士 平田 沙織

田楽は、古くから日本各地で食べられてきた料理のひとつです。田楽と言えば、豆腐やこんにゃく、野菜に味噌を塗って食べることが多いと思いますが、今回はおからハンバーグを田楽風に仕上げてみました。おからハンバーグの種を白色・緑色・黄色の3色にしてオーブンで焼き上げます。肉は入っていないため、さっぱりとしただけますよ。2種類の味噌と3種類のハンバーグのお好きな組み合わせでお楽しみください。



●材料 (8人分)

おから	300g	＜田楽味噌＞	
豆腐	300g	味噌	大さじ2
玉ねぎ	150g	砂糖	大さじ2
塩	少々	みりん	大さじ1
こしょう	少々	水	大さじ1
片栗粉	大さじ2	＜白味噌＞	
青のり	大さじ1	白みそ	大さじ2
ターメリック	少々	砂糖	大さじ1
		みりん	大さじ1

●作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ボウルに①、おから、豆腐、塩、こしょう、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③②を3等分にして、種のみ・種+青のり・種+ターメリックに分ける。
- ④型にそれぞれの種を入れて、200℃に熱したオーブンで20分焼く。
- ⑤焼きあがった種をそれぞれ8等分に切り分けて、竹串を刺す。
- ⑥2種類の味噌はすべての材料を混ぜ合わせてレンジで1分加熱し、お好きな種に塗ってできあがり。

丸ごといちじくのフルーツサンド

●栄養成分(1切分) / エネルギー：395kcal、塩分：1.1g

倉敷平成病院 管理栄養士 小野 詠子

古代ローマでは「不老不死の果物」と呼ばれるいちじく。いちじくのつぶつぶには女性ホルモンと同じはたらきをする「エストロゲン」が含まれていて、美肌効果もあり、女性におすすめの果物です。最近流行のフルーツサンドに丸ごと入れてしっかり食べちゃいましょう。きれいな断面にするコツは、ラップをしたまま思い切りよく切ること。生クリームにゼラチンを加えることでクリームがダレずに綺麗に出来上がります。

●作り方

- ①ヨーグルトが半量になるくらいまで水切りしておく。ゼラチンを大さじ1の水(分量外)でふやかしておく。
- ②ボウルに生クリーム、砂糖を入れて角が立つまで泡立て、水切りヨーグルトと混ぜ合わせる。
- ③電子レンジにかけて溶かしたゼラチンを加えて混ぜる。
- ④食パンに③を塗り、皮をむいたいちじくを対角線上に2個置く。その上に③をぼってりと置いて、もう一枚の食パンでサンドする。ラップでしっかりと包み、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤クリームが安定したら温めた包丁でラップごと対角線上に切る。断面キレイに切れましたか？ラップを外して「いただきます。」

●材料 (6切分)

食パン	6枚	ヨーグルト	450ml
いちじく	6個	(水切りして約200ml)	
生クリーム	200ml	ゼラチン	5g
砂糖	大さじ2		

