

1月

栄養レシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します

黒豆と抹茶の パウンドケーキ

黒豆には、カリウム・ビタミンDが多く、日照時間が少ない冬には欠かせない食べ物です。



材料(1本分)

バター…………… 100g
グラニュー糖…………… 70g
卵…………… 2個
★薄力粉…………… 100g
★ベーキングパウダー… 2g
★抹茶…………… 大さじ1
★塩…………… ひとつまみ
黒豆(煮てあるもの)… 50g

1. バターを常温に戻し、泡だて器でクリーム状に練る。
2. グラニュー糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜる。
3. よく溶いた卵を数回に分けて加え混ぜる。
4. ★を振り入れて、切るように混ぜる。
5. 黒豆を混ぜて型に流し込む。
6. 予熱して置いたオーブン180℃で10分焼く。
7. 1度出して、中央に切込みを入れ、170℃のオーブンで20~25分焼く。
8. 焼きあがったら、型から外して粗熱を取ってお皿に盛り付けて完成。



昆布香る炊き込みご飯

おせちで余ったものを活用しつつ、
カリウムがしっかり取れます！

材料(4人分)

米…………… 2合
昆布巻き…………… 3本
にんじん…………… 1/4本
しいたけ…………… 2枚
油揚げ…………… 1/2枚
だし汁… 炊飯器2合の線まで
★醤油…………… 小さじ2
★みりん…………… 大さじ1
★酒…………… 大さじ1

※おせちの余りものを使うことを考慮し
醤油を少なめにしています

1. 米を研いで30分浸漬させる。(浸漬なしでも可)
2. 昆布巻きを1~1.5cmに切る。
3. 人参を2cm程の千切り、しいたけは薄切り、油揚げは2cm短冊切りにする。
4. 炊飯器にだし汁と★を加え、具材を乗せ通常炊飯を始める。
5. 炊き上がった後軽く混ぜて盛り付けて完成。