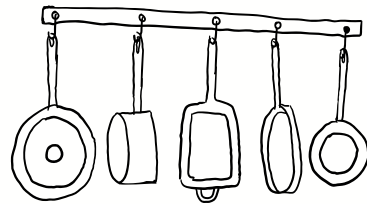


7月

日本原病院の管理栄養士による

栄養レシピ



豆乳きなこ寒天

(1人分: 約56kcal 食塩相当量: 約0.4g)

材料 (4人分)

- ・成分無調整豆乳・・・300ml
- ・水・・・・・・・・・・100ml
- ・粉寒天・・・・・・・・・・4g
- ・はちみつ・・・・・・・・適量
- ・きなこ・・・・・・・・適量



作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、中火にかけます。沸騰したら弱火にし、絶えずかき混ぜながら、2分間しっかり沸騰させて寒天を完全に溶かします。
- ② 室温に戻しておいた豆乳を少しずつ加えながら、ダマにならないようによく混ぜ合わせ、火を止め容器に流し込みます。
- ④ 粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて1時間以上冷やし固めます。
- ⑤ しっかり固まったら、はちみつと、きなこをかけて完成です。

ちょっとひと工夫

食べる10分ほど前に冷蔵庫から出すと、冷たさを残しながら、お腹を冷やし過ぎずに食べられます。仕上げのきなこは、豆乳の冷やす性質を和らげ体を温める効果が期待できます



作り方

- ① ナスは一口大、オクラは輪切りにします。
- ② そうめんを茹でて流水で洗い、水気を切ります。
- ③ 鍋に油を熱し、豚ひき肉とナスを炒め、豚ひき肉の色が変わったら、めんつゆ、すりおろし生姜を入れ、ナスが柔らかくなるまで煮ます。
- ④ オクラを加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、そうめんを加えたら、お皿に盛って完成です。

生姜にゅうめん

(1人分: 約377kcal 食塩相当量: 約1.5g)

材料 (2人分)

- ・そうめん・・・・・・・・・・2束
- ・豚ひき肉・・・・・・・・・・80g
- ・ナス・・・・・・・・・・1本
- ・オクラ・・・・・・・・・・2本
- ・サラダ油・・・・・・・・・・適量
- ・すりおろし生姜・・・・小さじ1
- ・めんつゆ・・・・・・・・・・400ml
- ・水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ1+水小さじ2)

ちょっとひと工夫

輪切りにしたオクラは星の形になり、そうめんを天の川に見立てれば季節感も楽しめます