

2023 美活食 ~ 腸活 ~

「マッシュルームチーズ on ごぼうクラッカー」

6
月



栄養価(1食3枚分当たり)	
エネルギー	99 kcal
炭水化物	12.8g
たんぱく質	2.1g
脂質	4.7g
塩分	0.4g
食物繊維	0.9g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
桑原 浩夢さん、石田 早記さんが考案しました。

監修:門 利恵先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

腸内環境を整えるため、食物繊維が豊富なごぼうと乳酸菌が含まれるクリームチーズを使用しました。食物繊維と乳酸菌は、どちらも腸内環境を整える効果から便秘解消が期待されます。また、ソースに使用するマッシュルームも、代表的な栄養素のひとつとして食物繊維が含まれます。生食が可能とされるきのこで、マッシュルームから唯一抽出されるシャンピニオンエキスは、最近、腸内腐敗産物の抑制効果が注目されています。ごぼうの風味とマッシュルームのうま味が存分に味わえる、からだにやさしいお菓子です。

材料と作り方

材 料

- ごぼうクラッカー ※約30枚分
 - ごぼう 60g
 - 薄力粉 150g
 - ベーキングパウダー 5g
 - オリーブオイル 28g
 - 塩 1.5g
 - 水 60g
 - 粒径の粗い塩(仕上げ用) 適宜
 - 薄力粉(打ち粉用) 適宜
- マッシュルームチーズ※10食分
 - マッシュルーム 100g
 - クリームチーズ 50g
 - 塩 1.5g
- 飾り用
 - ピンクペッパー、タイム

作り方

【ごぼうクラッカー】

準備:オーブンを200℃に温める。

- ① ごぼうをよく洗い、みじん切りにする。
- ② ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、オリーブオイルと塩を加えて軽く混ぜる。
- ③ 水を少しずつ加え軽く混ぜ、ごぼうも加えてまとめていく。
- ④ 打ち粉ふった台の上に③の生地をのせ、ある程度のばしたら折りたたむ、を5回ほど繰り返す。
- ⑤ めん棒で約3mm厚さに伸ばし、フォークで数か所穴をあけ、5cm四方に切る。
- ⑥ 仕上げ用の塩をふり、200℃のオーブンで15分焼く。

【マッシュルームチーズ】

準備:クリームチーズを常温に戻す。

- ① マッシュルームをミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ② ①にクリームチーズと塩を加え、混ぜ合わせる。

99kcal

