

★おすすめ献立★



秋刀魚の梅煮

2人分	1人分 約340kcal 塩分1.8g
さんま	2匹
梅干し	2個
生姜	1片
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
水	1カップ

作り方

- ① サンマは頭・内臓を取り除き1尾を4等分に筒切りにする。
- ② 梅干しは種を除き、生姜は薄切りにしておく。
- ③ 鍋に水・みりん・醤油を入れて煮立て、さんま、梅干し、生姜を入れて20分位煮る。

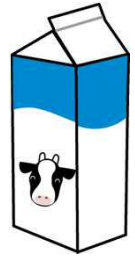
旬のさんまは、脂がのって美味しいですね。EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれます。血液サラサラ成分です！梅と一緒に煮る事で後味がさっぱりします。

味噌入りミルクのにゅうめん

2人分	1人分 約300kcal 塩分1.9g
そうめん	2束
水	400cc
牛乳	200cc
鶏ガラスープの素	小さじ2
味噌	大さじ2
豚肉	100g
キャベツ	大2枚
人参	1/3本
青ネギ	適宜

作り方

- ① 肉・野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② そうめんは茹で流水で洗っておく。
- ③ 鍋に油を熱し①を炒める。
- ④ ③に火が通ったら、水と鶏ガラスープの素を入れて煮る。
- ⑤ ④に牛乳と茹でたそうめんを入れ、最後に味噌を溶き入れ、青ネギを散らして完成!!!



夏に余ったそうめん
や冷蔵庫の残り野菜
を活用できます♪



緑茶入りスコーン

小16個分	1個分 約70kcal
ホットケーキミックス	200g
オリーブオイル	大さじ3
緑茶葉	大さじ2
牛乳	60cc

作り方

- ① ホットケーキミックスにサラダ油を入れ、全体が馴染むようにすり混ぜる。
- ② 緑茶葉を①へ入れ軽く混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加え、ひと塊になるように混ぜる。
- ③ ②の生地をお好みの大きさに切り分け、170度に予熱した、オーブンで25分焼く。焼き色が付いたら出来上がり★



お茶の葉の中には、水溶性の栄養成分(カテキン・カフェイン・テアニン・ビタミンC)と不溶性の栄養成分(食物繊維・βカロテン・ビタミンE)が含まれます。お茶を飲む際、不溶性の栄養成分は、茶殻の中に残ってしまいます。そこで！茶葉を食べる事(食茶)でお茶に含まれる栄養成分を無駄なく摂取する事が出来ます。お菓子作り、チャーハンやパスタ、フライの衣に混ぜる！など、いろいろな料理に合わせてみるのも良いですね(*^_^*)。香りも楽しめます★☆☆