



★おすすめメニュー★

～♪ヘルシー食材♪簡単献立～



おから・長芋のお好み焼き 約2人分

1人分 約280kcal 食物繊維7.3g

おから	100g
長芋	100g
★ 顆粒だし	小さじ1
卵	1個
水	100cc
キャベツ	1/8個
ちくわ	1本
豚肉	100g
サラダ油	適宜

作り方

- ① キャベツは1cm角程度に切っておく。ちくわは輪切り。豚肉も食べやすい大きさに切っておく。
- ② ★の材料と①の野菜類を混ぜ合わせる。
(まとまりが悪い時は小麦粉大さじ2程度を入れるとまとまる)
- ③ 油を熱したフライパンに②の生地を流し入れ、中火～弱火でじっくり焼く。中まで火が通り、きれいに焦げ目が付いたらできあがり♪
※中に入れる野菜は冷蔵庫の残り野菜を活用してください。お好みに、ソースやマヨネーズ、青のり、鰹節、ポン酢などで召上ってください(*^_^*)

小麦粉のかわりに、おからと長芋を使用しています。低糖質なお好み焼きです。おからは水分を含むと膨らむため、満腹感も増し、食物繊維も豊富に含むため、血糖値の急な上昇を抑えます！

混ぜるだけ！豆腐サラダ 約2人分

1人分 約110kcal 食物繊維2g

木綿豆腐	1/2丁
☆ カットワカメ	大さじ1.5
しらす	大さじ1.5
鰹節	小さじ1
すりごま	大さじ1
ポン酢	適宜

作り方

- ① ボウルに豆腐を崩して入れ、そこへ☆の材料を全て入れ、和えておく。
- ② わかめが戻ったら出来上がり♪
※食べる時に、ポン酢をかけて食べます。



乾燥わかめが豆腐の水分を吸って、戻ります！生ワカメを使用する際は、豆腐の水切りをすると、水っぽくならず美味しく食べられます。

フルグラクッキー 天板1枚分

1人分 約45kcal 食物繊維0.5g

フルーツグラノーラ	30g
薄力粉	50g
※ 全粒粉	20g
ラカントS	大さじ3
サラダ油	大さじ2
水(牛乳・豆乳でも可)	大さじ1～

作り方

- ① ※の材料をボウルに入れ、手でザツとかき混ぜておく。
- ② ①にサラダ油を入れ、すり混ぜる。
- ③ 更に、水(牛乳または豆乳)を入れ、まとめる。
(まとまらない場合は水分を追加してください)
- ④ ③をお好みの大きさに成形し、180度に予熱したオーブンで約20分焼く。きれいな焦げ目がついたら出来あがり♪
※ 出来立ては柔らかいですが、冷めるとザクザクな食感に！



ラカントSはカロリー・糖質ゼロの植物由来の自然派甘味料です。同じ分量で、砂糖を使用した場合と比べると約150kcalオフとなります♪