



## ★おすすめメニュー★

～簡単・ヘルシーに正月太りを解消しましょう～



残ったお餅で納豆きんちゃく 2人分  
 油揚げ 2枚  
 納豆 1パック  
 丸餅 1個  
 青ネギ(無くても可) 少々

1人分 約120kcal 食塩 約0.4g

作り方

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし切り込みを入れ、袋状にしておく。
- ② 納豆は付属のタレと合わせて混ぜておく。
- ③ 丸餅は1cm角程度のサイコロ状に切り、青ネギは小口切りにする。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、①の油揚げの中に入れ楊枝で口を閉じる。
- ⑤ フライパンに④を並べ、弱火で上下それぞれ5分程度餅が柔らかくなるまで焼き、完成♪



お餅、単体で食べるよりも、納豆や油揚げのたんぱく質と一緒に食べると、満腹感が増し、食べ過ぎを防ぐことができます。

簡単もやしのナムル 約4人分

もやし 1袋  
 しょうゆ 大さじ1/2  
 塩 ひとつまみ  
 ※ごま油 大さじ1/2  
 鶏ガラスープのもと 小さじ1/2  
 黒ゴマ(白ゴマでも可) 大さじ1

1人分 約40kcal 食塩 約0.6g

作り方

- ① もやしは沸騰したお湯へ入れて1分間さっと茹でる。
- ② ※の調味料を合わせ、①のもやしと和える。
- ③ 冷蔵庫で味を馴染ませたら、完成★



茹でて和えるだけの簡単ナムル！もやしは茹ですぎるとシャキシャキ感が無くなり、栄養も逃げてしまいます。もやしと一緒にほうれん草などの青菜を加えても彩りよく栄養価も高くなります(\*^\_^\*)

餃子の皮のアップルパイ 約10個分

りんご 1個  
 砂糖 大さじ2  
 レモン汁 少々  
 餃子の皮 20枚  
 シナモン(無くても可) 少々  
 溶かしバター(無くても可) 10g

1個分 約60kcal

作り方

- ① りんごはいちょう切りにし、鍋に入れ、砂糖・レモン汁を入れ蓋をして煮る。
- ② りんごに火が通ったら、蓋を開けて水分を飛ばし、お好みでシナモンを振る。
- ③ 餃子の皮の半分(10枚)には真ん中に切り込みを入れる。
- ④ 切り込みを入れていない方の餃子の皮に②の煮りんごを乗せ、皮の周りに水を塗り、③の切り込みを入れた皮を上にかぶせ、しっかりとくっつける。
- ⑤ ④の皮の表面に溶かしバターを塗り、トースターまたはオーブン(200度)で5～10分焦げ目がつくまで焼く。

パイ生地かわりに、残った餃子の皮でヘルシーなアップルパイです。パイ生地のサクサクした食感とは違った、パリパリ食感が楽しめます♪

