



がん予防 ★おすすめ献立★part2



♪アブラナ科の野菜と大豆イソフラボンをたっぷり摂りましょう♪

豆乳・おからのコロッケ	4人分
豆乳	200cc
おから	200g
合びき肉	100g
玉ねぎ	1/2個
コンソメ	大さじ1
塩こしょう	適量
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量

1人分 約230kcal 塩分1.0g

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、油を熱したフライパンで炒める。透明になってきたら、ひき肉を炒め、続いておからも炒める。
 - ② 豆乳を入れて混ぜながら炒めて、コンソメと塩こしょうで味を調える。
 - ③ 火からおろして小判型に丸め、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に付け、200℃の油で揚げきつね色になったら出来上がり♪
- ※ そのままでも食べられますが、お好みでウスターソースまたは中濃ソースをかけても美味しく食べられます。



付け合せに、キャベツやブロッコリー、ミズ菜、カイワレ大根など、アブラナ科の野菜類をたっぷり添えましょう♪



ブロッコリー・大豆のマヨネーズサラダ	2人分
ブロッコリー	大1/2房
大豆の水煮	60g
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ1
※ 粒マスタード	大さじ1/2
牛乳(ヨーグルト)	大さじ1/2
塩コショウ	少々

1人分 約180kcal 塩分0.9g

作り方

- ① ブロッコリーは熱湯に塩少々を入れさっとゆで、水気を切っておく。ハムは1cm角に切る。
- ② ※の調味料を合わせておき、粗く刻んだブロッコリー、ハム、大豆を加えて混ぜれば完成♪



ブロッコリーの抗がん効果は野菜のなかでもトップクラス♪キャベツ、白菜、小松菜、青梗菜、大根、かぶなども同じ仲間です。



きなこクッキー	50枚分
バター(マーガリン)	100g
砂糖	80g
卵	1個
※ 黄な粉	60g
小麦粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1

1人分 約90kcal(2枚分)

作り方

- ① バターと砂糖を泡だて器で白っぽくなるまで混ぜ、卵を加えて更に混ぜる。
- ② ①に※を合わせてふるい入れ、生地がまとまるまで混ぜる。生地をラップで包み冷凍庫で30分休ませる。
- ③ 5mm~8mm程度の厚さに伸ばし、お好みの型で抜き、170℃に予熱したオーブンで約15分焼いたら出来上がり♪