



★おすすめメニュー★

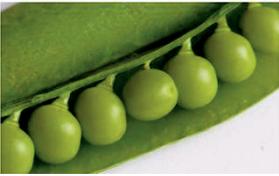
～♪春の旬野菜でデトックス♪～



ピースご飯

お米	2合
塩	小さじ1/2
グリーンピース	100g
塩	小さじ1/2
昆布	5センチ1枚

約4人分	1人分	約350kcal	食物繊維	約4.7g
	作り方			
		①	グリーンピースは塩小さじ1/2を加えた熱湯で4～5分を目安に茹でる。(好みの硬さになるまで)	
		②	茹であがったら、そのまま茹で汁の中で冷ます。	
		③	お米を洗って、ザルに上げ、②が冷めたら炊飯器にお米と、豆の茹で汁200mlを入れ、足りない分量の水を足す。	
		④	③に昆布、塩小さじ1/2を加えて炊く。	
		⑤	炊きあがったら昆布を取り出し、②の豆の水をきり、ご飯に加えて優しく混ぜて、出来上がり！	



茹で汁を加えて、豆の風味を味わいましょう♪
豆は完全に冷めるまで茹で汁から出さない事で、ぷっくりとつやのある豆に仕上がります。

春キャベツと豆腐のお好み焼き

木綿豆腐	1丁(380g)
春キャベツ	200g
玉子	2個
※ 顆粒だし	小さじ1
塩こしょう	少々
薄力粉	大さじ4～5
サラダ油	適宜

約4人分	1人分	約230kcal	食物繊維	約1.8g
	作り方			
		①	豆腐は水切りをしておく。 (レンジ600wで約5分加熱しても可)	
		②	キャベツは荒みじん切りに切る。	
		③	ボールに①と②を加え豆腐をつぶす様にしっかり混ぜる。 その後※を全て入れ、よく混ぜ合わせる。	
		④	フライパンに油をひき、③を流し入れ、両面をこんがり焼く。	



豆腐でヘルシーなお好み焼きです。今が旬の春キャベツで作りましょう！ビタミンCが豊富です。特に葉の外側(緑の濃い部分)と芯に含まれます。芯まで無駄なく使いたいですね！

押し麦入りクッキー

薄力粉	50g
※ 押し麦	20g
グラハム粉	30g
黒砂糖	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
水	大さじ1～

約15枚分	1枚当たり	約40kcal	食物繊維	約0.5g
	作り方			
		①	ボールに※の粉類を入れ、泡だて器でグルグル混ぜる。	
		②	オリーブオイルを①に入れ、指ですり混ぜる。	
		③	②に水を入れ、やっと固まる程度に混ぜ合わせる。	
		④	出来上がった生地を約15等分にし、手のひらで約5mm厚さにのばす。	
		⑤	170℃に予熱したオーブンで約20分焼いたら出来上がり♪	

