



★おすすめメニュー★

～♪春の旬食材でデトックス♪～



キャベツとあさりの酒蒸し 約4人分
 アサリ 1パック
 キャベツ 1/2個
 酒 大さじ2
 にんにくチューブ 1～2センチ
 しょうゆ 大さじ1/2
 塩こしょう 適宜
 オリーブオイル 大さじ1

1人分 約75kcal 食塩 約1.2g

作り方

- ① アサリは砂抜きをしておく。
- ② フライパンにキャベツ・あさり・酒・にんにくを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ あさりの口が開いたら、醤油と塩こしょうで味を調え、強火で1分程加熱し完成☆★
お好みでオリーブオイルを垂らして頂きます(*^_^*)

アサリの旬は2～4月頃です。これから美味しくなる時期ですね。キャベツにあさりの旨味が染み込んで、お出汁まで、無駄なく食べられます。アサリにはビタミンB12や鉄分が豊富に含まれます。貧血気味の女性の体質改善には役立つ食材です★

ハナッコーリの簡単白和え 約4人分
 ハナッコーリ(菜の花などでもOK) 一袋
 絹ごし豆腐 1丁
 練りゴマ 大さじ2
 ※ 砂糖 大さじ1
 塩 少々
 薄口しょうゆ 少々

1人分 約90kcal 食塩 約0.5g

作り方

- ① 絹ごし豆腐は軽く水切りをしておく。
- ② ハナッコーリは塩ゆでをして、4～5等分に切る。
- ③ ボールに①の豆腐をくずし入れ、※の調味料で味を調整する。②の水気を切ったハナッコーリと和えて完成♪



ハナッコーリや菜の花など春の野菜を使用した簡単白和えです！ハナッコーリや菜の花にはビタミンCが豊富に含まれます。ゴマにはマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれ、練りゴマにする事で消化吸収が良くなります。風味もgood♪

酒粕クラッカー 約60枚分
 薄力粉 100g
 塩 小さじ1/3
 黒ゴマ 大さじ1.5
 酒粕 大さじ3
 菜種油 大さじ2
 水 大さじ2

5枚分 約60kcal 食塩 約0.14g

作り方

- ① ボールに薄力粉・塩・黒ゴマを入れ、酒粕をほぐして加え、ざっと手で全体をかき混ぜる。
- ② 菜種油を加え、さらさらの状態になるまで手ですり混ぜる。
- ③ 水を少しずつ加え混ぜながら、生地をひとまとめにする。
- ④ オープンシートの上に生地を置き、めん棒で厚さ4mm程度にのばす。
- ⑤ 3×3程度の格子状になるように軽く筋目をつけ、フォークで空気穴をあける。170℃のオーブンで20～25分焼く。しっかりかたくなっていたら焼き上がり！そのまま冷まし、冷めたら筋目にそって割る。



酒粕は食物繊維が豊富に含まれます。発酵食品ですので、腸内環境を整える作用も期待できます♪