



★おすすめ献立★

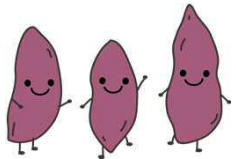


根菜と生姜の豆乳シチュー 3人分

1人分 約200kcal 塩分0.8g

- 鶏肉 50g
- レンコン 100g(1/2節)
- さつまいも 100g(中1/3本)
- 人参 50g(中1/3本)
- 玉ねぎ 50g(1/4個)
- 酒 大さじ2
- 小麦粉 大さじ2
- 豆乳 300cc
- だしの素 小さじ1
- 水 300cc
- 醤油 小さじ1
- 塩こしょう 少々
- 生姜すりおろし ひとかけ
- 茹でたブロッコリー(トッピング) 150g(1/2株)

- 作り方
- ① 肉や野菜類は食べやすい大きさに切る。さつまいもやレンコンは水にさらしておく。
 - ② 鍋に油を入れて加熱し、肉を炒める。肉の色が変わったらさつまいも以外の野菜を入れ、炒める。
 - ③ 全体に油がまわったら、酒を振り入れ、蓋をし弱火で蒸し煮する。3分程度で火を止める。
 - ④ ③に小麦粉を振り入れて、ヘラで小麦粉と具材をなじますように混ぜる。
 - ⑤ 水とだしの素、さつまいもを入れ加熱し、野菜が柔らかくなるまで煮る。
 - ⑥ 豆乳を入れてひと煮立ちし、醤油、おろし生姜、塩こしょうで味を調える。
- 最後に茹でたブロッコリーを散らして完成♪



野菜の自然の甘さが引き立ち、心がほっこりします(*^_^*)

小松菜と炒り卵のおひたし 2人分

1人分 約130kcal

- 小松菜 200g(1袋)
- 人参 50g(中1/3本)
- 卵 1個
- 白だし 大さじ1
- マヨネーズ 小さじ1
- すりゴマ 大さじ1

- 作り方
- ① 小松菜・人参を茹でておく。
 - ② 卵はフライパンで炒り卵にし、取り出しておく。
 - ③ ボウルに①と②を入れ、●の調味料で和えたら完成！

小松菜には鉄分やカルシウムが豊富に含まれます。カルシウムには脳神経の興奮を抑え、気持ちを落ち着かせる作用があります。

フライパンでバナナ蒸しパン 約10個分

1個分 約130kcal

- ホットケーキミックス 200g
- 卵 1個
- サラダ油 大さじ1
- 豆乳(牛乳) 70cc
- 砂糖 大さじ3
- バナナ 1本

- 作り方
- ① バナナは皮をむいてフォークで粗くつぶしておく。
 - ② ●の材料とつぶしたバナナを良く混ぜ合わせる。
 - ③ ②にホットケーキミックスを加え、ヘラでさっくり混ぜる。
 - ④ ③の生地をカップに分け入れ、フライパンに並べ、お湯を深さ1cmくらいまで入れ、蓋をして約12~15分蒸す。
- ふっくら膨らんだら出来上がり♪



朝食や間食にオススメ♪