

★おすすめ献立★



鯛の塩麹焼き 2人分
 鯛(切り身、かま等) 2切れ
 塩麹 大さじ1.5
 〈付け合せ〉
 レンコン・人参など 適量

1人分 約180kcal 塩分1.4g

作り方

- ① 鯛の切り身に塩麹をまぶし、一晚ねかせます。
(時間の無い時は30分程度でも可)
- ② グリル(またはフライパンに蓋をして)中火でじっくり焼く
- ③ 付け合せの野菜も塩少々を振ってグリルで焼く。
(レンジ加熱でも可)
- ④ ②と③をお皿に盛り付けて完成☆☆

鯛(養殖)を使用しているため、EPAやDHAなどが豊富に含まれます！
 付け合せの野菜は冷蔵庫の残り野菜を使用しましょう(*^_^*)
 お魚料理も切り身を使えば手軽に調理できますね！



青菜の納豆和え 2人分
 青菜(小松菜・菜の花など) 1袋
 ひきわり納豆 1パック
 (納豆を刻んでも可)
 たくあん(あれば) 20g

1人分 約70kcal 塩分0.8g

作り方

- ① 青菜は熱湯でさっと茹で、冷水にとり冷まし、かたく絞って水気をきっておく。たくあんは5mm角程度に切っておく
- ② 納豆は付属のタレと混ぜておく。
- ①と②を和えたら完成♪

納豆のネバネバ成分にはナットウキナーゼという酵素が含まれます。血栓を溶かして、血液をサラサラにする働きがあります！



お豆腐ケーキ 18cmパウンド型1台分 10等分1切れ 約110kcal
 絹ごし豆腐 150g
 ○砂糖 70g
 ○卵 1個
 ○サラダ油 大さじ3
 ○塩 ひとつまみ
 薄力粉 110g
 ベーキングパウダー 小さじ1.5

作り方

- ① ボウルに豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるように潰す。
- ② ○印の材料を上から順番に入れ、その都度混ぜる。
- ③ 薄力粉・ベーキングパウダーはふるっておく。
- ④ ②に③の粉類をいれ、混ぜる。
- ⑤ 180度に予熱したオーブンで約40分焼いたら完成！
 ※箸を刺して何もついてなければ完成



バターや牛乳などの乳製品のかわりに、豆腐やサラダ油など植物性の油を使用したヘルシーなおやつです☆☆