



## ★おすすめ献立★



### 肉巻きコンニャク

2人分

1人分 約160kcal 塩分1.3g

コンニャク

1/2枚

作り方

豚肉(バラ薄切り)

10枚

① コンニャクは、サイコロ状に10等分しておく。

酒

大さじ2

② 豚肉を広げ、①のこんにゃくを1個ずつ巻いていく。

●醤油

大さじ1

巻き終わりを内側にし、2個ずつ爪楊枝に刺す。

●みりん

大さじ1

③ フライパンに②を並べて、両面をこんがり焼く、焼き色が付いたら、酒をふり、蓋をして、蒸し焼きにする。

④ 最後に●の調味料を絡めて出来上がり♪

コンニャクでボリュームアップ♪少量のお肉で満足できます(\*^\_^\*)



### 青梗菜ときのこのナムル

2人分

1人分 約50kcal 塩分0.7g

青梗菜

100g

作り方

人参(2~3cm)

30g

① 青梗菜は5cm程度に切り、人参は短冊に切っておく。

しめじ

50g

きのこ類は小房に分け、適当な大きさにきる。

えのきだけ

100g

② ①の野菜類を茹で、冷水で粗熱をとり、水気をきる。

●鶏ガラスープの素

小さじ1

③ ボウルに移し、●の調味料で和えて出来上がり★

●ごま油

小さじ1

※食べる直前に味付け海苔を加える

味付けのり(無くても可) 適宜

今が旬の青梗菜には、LDL(悪玉コレステロール)の酸化を防ぐβカロテンやビタミンCが豊富に含まれます。食物繊維を豊富に含むきのこ類も、コレステロールを排出する働きがあります♪

### 豆腐入り南瓜のしっとりケーキ

18cm丸型1台分

8等分1切れ

約130kcal

南瓜

1/4個

作り方

豆腐

150g

① 南瓜は適当な大きさに切りレンジで柔らかくする。

バター(無くても可)

10g

② ボウルに①の南瓜とバターを入れ、南瓜を潰しながら良く混ぜる。(ミキサーやハンドブレンダーを使用すると早い。)

卵

2個

③ その他の材料も全て②に入れ、しっかり混ぜる。

牛乳

100cc

④ ③を型に流し入れ、180℃に予熱した、オーブンで45分焼く。

砂糖

50g

(焦げる様であれば、途中でアルミホイルをかぶせる。)

薄力粉

50g

竹串を刺して、生地が付いてこなければ出来上がり♪

かぼちゃには、抗酸化成分であるβカロテンが豊富に含まれます。実は・・・南瓜の身よりも皮の部分にβカロテンや食物繊維が豊富に含まれる様です。気にならなければ、皮も一緒に食べたいですね♪

