



## 脱メタボ！ ★おすすめ献立★



### 野菜たっぷり豆乳鍋

2人分

1人分 約400kcal 塩分1.6g

水	500cc
だし昆布	1枚
豆乳	500cc
塩	小さじ1
本だし	小さじ2
※ みりん	大さじ1
酒	大さじ1
味噌	大さじ1
豆腐	1丁
豚肉	300g
白滝	1袋
白菜	1/4個
お好みの旬野菜・キノコ類	適宜

作り方

- ① 鍋に水とだし昆布を敷き、火にかける。
- ② 沸騰直前で昆布を取り出し、豆乳と※の調味料を入れ火にかける。
- ③ 沸騰したら具材を入れて、火が通れば完成♪



旬の野菜・きのこ類、冷蔵庫にねむっている野菜(人参・春菊・大根・白ネギ)など、いろんな具材で試してみてください♪鍋にすると野菜がたっぷり摂れますね。また、豆乳は良質なタンパク質を多く含みます。消化も良い為、胃腸に優しい鍋です。



### えのきステーキ

1人分

1人分 約50kcal 塩分0.9g

えのき	1袋
小麦粉	小さじ1~2
醤油	小さじ1
バター	少々
青ネギまたはパセリ	少々

作り方

- ① えのきは根元の捨てる部分だけ薄く切り、いしづきは2cm程度の厚さに切る。
- ② 厚めに切ったいしづきに小麦粉をふる。
- ③ バターを熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ④ 焼き目が付いたら、火を止め醤油をかけて出来上がり。青ネギやパセリがあれば、トッピングすると見た目もgood♪



普段は、捨ててしまう。えのきのいしづきも素敵な一品になります。ビタミンB群、食物繊維を豊富に含みます。ビタミンB群は、糖質や脂質の代謝を助けます。メタボ予防に最適な食材です。

### おからりんごケーキ

パウンド型1本分

1本あたり

約610kcal 塩分1.4g

卵(Lサイズ)	2個
砂糖	大さじ2
牛乳	大さじ3
リンゴ	1個
生おから	150g
ベーキングパウダー	5g
ラム酒(お好みで)	適宜

作り方

- ① リンゴは皮をむいて8等分にし、いちよう切りにしておく。
- ② ボールに卵を割り、泡だて器でしっかり泡立てる。
- ③ ②の泡立てた卵に、砂糖、牛乳を入れ良く混ぜ、①のリンゴを加えへらでさっくり混ぜ合わせる。最後におから、ベーキングパウダーを入れ、へらで良く混ぜ合わせる。(お好みでラム酒を入れる)
- ④ クッキングシートを敷いた型に③を流し込み、180度に予熱したオーブンで40~45分焼いたら出来上がり♪

おからには食物繊維が豊富に含まれます。低カロリーな上に、水分を含むと増量するため、満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎます。

