

★陽活 おすすめ献立★



★もち麦焼き飯

もち麦入りご飯	2人分 320g
白ネギ	1/2本
ちりめんじゃこ	大さじ3
レンコン	50g
卵	1個
油	大さじ1
塩麴	小さじ1
醤油	小さじ1
酒	大さじ1
塩こしょう	少々

1人分 約430kcal 塩分1.6g 食物繊維3.

作り方

- ① ネギはみじん切り、蓮根は5mm位のみじん切りにしておく
- ② フライパン油を入れ、ネギをちりめんじゃこ、蓮根を炒める
- ③ 酒をいれ、蓮根に火が通ったら、もち麦入りご飯をいれ、すぐに溶き卵をご飯の上に入れる。
- ④ 全体を焦げないように良く混ぜ、水分を飛ばす。
塩麴、醤油、塩こしょうで味を整えたら出来上がり♪

もち麦のプチプチ、蓮根のシャキシャキ
食感が楽しい焼き飯です。

※もち麦ご飯の作り方

約3合分の炊きあがりです。

米2	2合	①米を洗い、炊飯器に入れ、2合の水加減まで水を入れる
もち麦	2/3合(100g)	②もち米をいれ、水200ccを追加する。軽く混ぜて炊く。

★きんぴらごぼう

ごぼう	2人分 1本
人参	1/4本
油揚げ	1枚
ごま油	大さじ1/2
砂糖(オリゴ糖でも)	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
柚子こしょう	少々
ごま	大さじ1

1人分 約150kcal 塩分0.8g 食物繊維5.5g

作り方

- ① ごぼうは笹がき、人参、油揚げは短冊に切る。
- ② ごま油をフライパンにいれ、ごぼう、人参を炒める。
砂糖、みりん、酒をいれ、火が通るまで、炒める。
- ③ 途中焦げそうであれば、だし汁(水)を入れる
- ④ 油揚げをいれ、よく混ぜ、醤油をいれ、煮つめる。
- ⑤ 柚子こしょう、を入れ香りつけをする。
- ⑥ ごまを振って出来上がり♪

いつものきんぴらごぼうも柚子胡椒で爽やかな辛味が楽しめます(*^_^*)

★甘酒りんごケーキ

ホットケーキミックス	アルミカップ8個分 100g
りんご	1個分 小1個(200g)
甘酒	約80kcal 食物繊維0.4g 80cc
卵	作り方
植物油	① りんごは1cm角に切っておく。 飾り用に一部皮を残してスライスしても
好みでシナモンシュガー	② 甘酒、玉子、を泡だて器で良く混ぜ、油を加える ③ 角に切ったりんごをいれ、ホットケーキミックスを加えて へらで混ぜる。 ④ アルミカップに入れ、飾り用のりんごをのせ、 170℃のオーブンで30~35分焼く

1個分 約80kcal 食物繊維0.4g

作り方



りんごの食物繊維やオリゴ糖、甘酒の乳酸菌と、オリゴ糖
ケーキの甘味はホットケーキミックスの砂糖以外は、りんごと甘酒です(*^_^*)
シンバイオティクス ケーキでお腹も心も幸せに♪