



♪おすすめ献立♪



～旬の野菜と時短メニューで脳を活性化しましょう♪～

★揚げないエビマヨ

材料	2人分	
エビ	10～15匹	
★酒	大さじ1	
★おろし生姜	適宜	
★塩	少々	
片栗粉	大さじ2	
オリーブオイル	大さじ1	
※	ケチャップ	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	おろしにんにく(あれば)	小さじ1

1人分のカロリー:230kcal 塩分:0.9g

作り方

- ① エビは皮、背ワタを取り除き、ビニール袋に入れ★の調味料を入れ、もみこんでおく。
- ② ①の袋に片栗粉を入れシャカシャカとまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②のエビを炒める。
- ④ エビに火が通ったら、※の調味料を合わせ、炒めたエビに絡めて完成♪

エビには抗酸化成分(アスタキサンチン)が含まれます。ミニトマトやピーマンなどの夏野菜も一緒に入れるとビタミンも摂る事ができ、彩りも良くなります(^-^)



★ゴーヤの漬物

材料		
ゴーヤ	1本	
塩	少々	
生姜	1片	
※	黒糖	大さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1
	お酢	大さじ1



ゴーヤ1本分 カロリー:90kcal 塩分:5.5g

作り方

- ① ゴーヤはワタを取り除き、薄くスライスし、塩もみしておく。
- ② 生姜は皮をむいて千切りにしておく。
- ③ 鍋に※の調味料を入れ火にかけ、沸騰させる。
- ④ ①のゴーヤをしっかり絞り、密閉袋(ビニール袋でも○)に③の調味液と②の生姜を入れ、冷めるまでそのまま置く。冷めたら冷蔵庫へ入れ半日～1日おいて、味がしみたら完成★

その他、みょうが・ゴマ・鷹の爪・大葉などお好みのアクセントを加えても美味しく食べられます。



★豆乳ブラマンジェ

材料	4人分
豆乳	200cc
砂糖(黒糖・キビ砂糖)	大さじ1.5
コーンスターチ(くず粉・片栗粉)	大さじ1

1人分のカロリー:45kcal

作り方

- ① 鍋に材料を全て入れ、コーンスターチが溶けるまで良く混ぜ、中火にかける。とろみがつくまで混ぜ続ける。
- ② とろみが出てきたら、弱火にし、全体に沸々となるまで、混ぜ続ける。
- ③ 粉っぽさが無くなり、全体がなめらかになったら、火からおろし、好みの容器に入れ、冷蔵庫でしっかり冷やし、完成☆



トッピングに生のフルーツやジャム、黒蜜、メープルシロップ等かけると色々な味が楽しめます♪

