



長寿食 ★おすすめ献立★



秋刀魚のさっぱりおろし和え 2人分

1人分 約440kcal 塩分1.1g

- 秋刀魚 2匹
- しめじ 1/2パック
- 椎茸 2枚
- 大根おろし 200g(約7cm)
- ねぎ 適宜
- 片栗粉 大さじ3
- 塩 少々
- 揚げ油 適量
- ポン酢 適宜

- 作り方
- ① サンマは内臓を取り除きぶつ切りにし、塩で下味を付ける。きのこ類は食べやすい大きさに切る。
 - ② フライパンに油を熱し、きのこ類は素揚げ、サンマは片栗粉をまぶし、カラッと揚げる。
 - ③ ②を器に盛り、大根おろしとポン酢を合わせ上に盛る。
 - ④ 万能ねぎを上を散らし出来上がり♪

ねぎの代わりに生姜や大葉で風味を加えても美味しくいただけます！
サンマやきのこ等、旬の食材を味わい、健康長寿をめざしましょう♪



緑茶入り白和え 2人分

1人分 約140kcal 塩分1.2g

- 豆腐 200g
- お茶殻 大さじ1
- 人参 50g(約5cm)
- こんにゃく 50g
- 塩 小さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- 白ごま 大さじ1
- みりん 小さじ1
- だし汁 1/4カップ
- 砂糖 大さじ1/2
- 薄口しょうゆ 小さじ1

- 作り方
- ① にんじん・こんにゃくは細切りにする。
 - ② ①を乾煎りし、※を加えて下煮し、冷ましておく。
 - ③ 豆腐は水切りし、白ごまをすった中に入れ、塩・砂糖・みりんで和え衣を作る。
 - ④ 和え衣と茶殻、②のにんじん・こんにゃくを和えて出来上がり！



お茶殻にはお茶に含まれる栄養成分の約70%が残っていると
言われています。βカロテンやビタミンEは水に溶けないため、
残った茶殻に豊富に含まれています。捨てるには、もったいな
いですね(*^_^*)

さつまいもゴロゴロケーキ 18cmケーキ丸型 1人分

約50kcal 塩分0.06g

- さつまいも(中) 1本
- ホットケーキミックス 100g
- 絹ごし豆腐 120g
- 砂糖 20g
- 塩 ひとつまみ
- 黒ゴマ 適量

- 作り方
- ① さつまいもを1cm角に切り、レンジで柔らかくする。
 - ② ※の材料を全て混ぜ合わせ、①のさつまいも2/3量を
つぶさないようにさっくり混ぜる。
 - ③ 型にクッキングシートを敷き生地を流し込み、①のさつまいも
1/3量と黒ゴマを飾る。
 - ④ 180℃のオーブンで約35分焼いたら出来上がり♪

