



## ★おすすめメニュー★

～♪なんちゃってヘルシーレシピ♪～



### 豆腐そぼろ

2人分

1人分 約200kcal コレステロール0mg

もめん豆腐

300g

作り方

ごま油

大さじ1

① 豆腐はキッチンペーパーでつつみ電子レンジ500wで2分加熱し、しっかり水気をきり、手で崩しておく。

おろし生姜

1かけ分

② フライパンにごま油を熱し、①の豆腐をぼろぼろになるまで炒める。

※ 醤油

大さじ2

③ 豆腐の水分がなくなったら、※の調味料を加え、炒める。

※ みりん

大さじ2

④ 水分がしっかり無くなるまで炒めたら、出来上がり！

砂糖

大さじ1



鶏ひき肉の代わりに木綿豆腐を使用する事によって、カロリーが約40%ダウン★コレステロール0mgのヘルシーそぼろです！

### 高野豆腐の唐揚げ風

約4人分

1人分 約170kcal コレステロール66mg

高野豆腐

3個

作り方



牛乳

100cc

① 高野豆腐を水で戻し固く絞って手でちぎる。

卵

1個

② ボールに※の調味料を入れ良く混ぜ①の高野豆腐を入れ全体に吸わせる

※ 醤油

大さじ1.5

③ ナイロン袋に★の粉類を全て入れ、その中に軽くしぼった高野豆腐を入れて粉をまぶす。

酒

大さじ1.5

④ フライパンに多めの油を入れ、両面をこんがり揚げ焼きにする。

鶏がらスープの素

大さじ1

⑤ 焼き色が付いたら、皿に盛り付け、出来上がり♪

おろし生姜

小さじ1

サラダ油

大さじ1.5

★ 片栗粉

大さじ4

★ 小麦粉

大さじ1

塩こしょう

小さじ1

鶏胸肉(皮付き)の代わりに高野豆腐を唐揚げ風に！高野豆腐を使用する事でカロリーは約30%ダウン★コレステロールは半分に減ります♪

### 南瓜ボーロ風

約30個分

1人分 約100kcal コレステロール1mg

南瓜

20g

作り方

片栗粉

70g

① 南瓜は皮をむき軟らかく茹で、つぶしておく。

砂糖

20g

② ①の南瓜にサラダ油、豆乳、砂糖を入れ良く混ぜる。

サラダ油

大さじ2

③ 最後に片栗粉を入れ、さっくり切るように混ぜ、ひとまとめにする。

豆乳

20g

④ 180℃に予熱したオーブンで約20分焼き出来上がり♪



サラダ油を使用する事で、コレステロールを抑える事ができます！また南瓜に含まれるβカロテンやポリフェノールなどの抗酸化成分がコレステロールの酸化を抑えてくれます♪