



## ★おすすめメニュー★

～♪ヘルシー食材♪簡単献立～



### 高野豆腐の青椒肉絲風 約2人分

1人分 約230kcal 食物繊維3.9g

高野豆腐	2枚
卵	1個
ピーマン	4個
竹の子	小1個
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
★ 砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
片栗粉	適宜
ごま油	適宜

作り方

- ① 高野豆腐は戻して、軽く絞り細切りにしておく。竹の子ピーマンも細切りにする。
- ② ①の高野豆腐に溶き卵を入れ全体に絡ませ、片栗粉を入れさらに絡ませておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、竹の子・ピーマンを加え強火で炒め、全体に油がまわったら、②の高野豆腐を入れ中火で炒める。
- ④ 竹の子・ピーマンに火が通ったら、弱火にし★の調味料を入れ炒め、全体に絡まったら完成♪

牛肉の代わりに高野豆腐で、タンパク質を補給しています♪今が旬の竹の子には食物繊維がたっぷり含まれます。血糖値の上昇を緩やかにしてくれます(^-^)

### 白滝で和風パスタ 約1人分

1人分 約120kcal 食物繊維10.5g

白滝	1袋
好きなきのこ類	100g
ベーコン(ウインナー)	1枚
水菜	1束
白だし	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	適宜

作り方

- ① 白滝は沸騰したお湯で、サッと茹であく抜きをし、3等分に切っておく。ベーコン・きのこ類はお好みの大きさに切り、水菜は4～5等分程度にざく切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の白滝をよく炒める。ベーコン・きのこを入れ、火が通ったら、白だし・しょうゆで調味し、最後に水菜を入れ、軽く炒めて完成！

パスタの代わりに白滝で糖質オフ！白滝をしっかり炒め、水分をとばすと、味がしっかり染み込みます♪  
水菜はアスパラや菜の花など旬の野菜で代用できます♪

### ごぼう入りクラッカー 天板1枚分

1人分 約80kcal 食物繊維0.9g

ごぼう	30g
薄力粉	90g
※ 全粒粉	10g
炒りごま	大さじ1
塩	小さじ1/2
菜種油(オリーブオイル)	大さじ2
水	大さじ1～

作り方

- ① ごぼうはサッと茹でてみじん切りにしておく。
- ② ※をボウルに入れ、手で混ぜ合わせ、さらに菜種油を入れ、サラサラの状態になるまで、すり混ぜる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、水を少しずつ加え、混ぜながら生地をひとまとめにする。
- ④ オーブンシートの上に生地を伸ばし、好きな大きさに切り(型抜きでもOK)フォークで空気穴をあける。
- ⑤ 170℃のオーブンで20～25分焼き、冷めたら完成♪



小腹がすいた時に！おつまみクラッカーです♪