



# ★おすすめメニュー★

～風邪予防レシピ♪～



## 豚肉とカブの甘辛炒め 2人分

1人分 約250kcal 塩分1.6g

- 豚細切れ肉 200cc
- かぶ 大1個
- 醤油 大さじ1.5
- 酒 大さじ1
- ※ 砂糖 大さじ1/2
- だしの素 少々
- 塩こしょう 少々
- ごま油 少々

作り方

- ① 豚肉は醤油少々・片栗粉(分量外)をもみ込んでおく。
- ② ごま油を熱したフライパンに①の豚肉を炒め、火が通ったら、かぶを入れ、油がまわるように炒める。
- ③ ②に火が通ったら、※の調味料を加え全体に絡めたら出来上がり♪

かぶの葉が付いている場合は、一緒に炒めると栄養価がアップします♪その他、人参・きのこ類を入れても美味しくいただけます。



## 厚揚げと旬野菜の酢味噌和え 約2～3人分

1人分 約100kcal 塩分0.7g

- 厚揚げ 1/2枚
- 春菊 1/2束
- 白菜 大2～3枚
- すりゴマ 大さじ1
- ※ 砂糖 大さじ1
- 味噌 大さじ1
- 酢 大さじ2
- おろし生姜 1片

作り方

- ① 厚揚げは熱湯に入れ、油抜きをし適当な大きさに切っておく。
- ② 春菊・白菜はサッとゆで、水気をしぼり、2cm幅程度に切っておく。
- ③ ①と②を※の調味料で和えたら完成★

春菊・白菜以外にもキャベツやほうれん草・白ネギ・などでも良く合います(\*^\_^\*)生姜を入れる事で、身体が温まります。



## 大人のチーズケーキ風(酒粕入り) (18cm丸型)

8等分切れ当たり 約180kcal 塩分0.2g

- 牛乳 300cc
- 酒粕 100g
- ホットケーキミックス 100g
- 砂糖 60g
- 卵 2個
- サラダ油 大さじ3
- レモン汁 大さじ3

作り方

- ① 牛乳はレンジ600wで約2分程度温めておく。  
温めた牛乳の中へ酒粕をちぎり入れ、軟らかくなるように浸しておく。
  - ② ①とその他の材料を全てミキサー(フードプロセッサー)にかけ、なめらかになるように攪拌する。(手動でも可)
  - ③ ②の生地をお好みの型に流し込み、180℃に予熱したオーブンで約50分焼いたら出来上がり♪
- ※ 冷蔵庫で一晩寝かせると濃厚になり、美味しさがUPします。



チーズの代わりに酒粕を使用しています。酒粕を焼くとチーズのようなコクのある味に！  
酒粕はたんぱく質・ビタミン類が豊富に含まれます。発酵食品であり、食物繊維も豊富に含まれるため、腸内環境を整えてくれます♪(^^)

