



★おすすめ献立★



★ナス&高野豆腐入り餃子 30個分

餃子の皮	30枚
ナス	1本
豚肉(ひき肉)	100g
高野豆腐	1枚
* 醤油	大さじ1/2
* 酒	大さじ1/2
* ごま油	大さじ1/2
* オイスターソース	小さじ1
* 砂糖	小さじ1/2
* おろしにんにく	小さじ1/2
* おろし生姜	小さじ1/2

1人分(7~8個) 約230kcal 塩分0.6g
作り方

- ① 高野豆腐はお湯で戻して、軽く絞り、みじん切りにする。ナスもみじん切りにし、塩を振り、もみこんでおく。
- ② ボールに豚ひき肉、①の水気を切ったナス、*の調味料類を入れしっかり混ぜる。最後に高野豆腐のみじん切りをいれ混ぜる。
- ③ ②を餃子の皮で包み、油を熱したフライパンで焼く。(蓋をする)焼き色が付いたら、水30ml程度を入れ、水が無くなるまで蒸し焼き、最後に蓋をとり、水分をとばして、出来上がり♪

高野豆腐が豚肉の旨味やナスの水分を吸収してくれるため、べたつかず、包みやすくなります。大豆イソフラボン、ナスの皮に含まれる抗酸化成分(アントシアニン)も摂る事ができます♪

★いわしの和風サラダ 2人分

鰯	小3尾
ワカメ(乾燥でも可)	30g(3g)
きゅうり	1本
大葉	5枚
水菜	1束
しょうが	1かけ
梅干し	1個
* ポン酢	大さじ2
* ごま油	大さじ1/2
* 胡椒	少々

1人分 約110kcal 塩分1.8g
作り方

- ① 鰯は3枚におろし、1枚を2等分にする。ワカメは水洗いしさっと湯通しして冷水につけ絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② 梅干しは種を取り、梅肉をたたいて*の調味料類と合わせる。
- ③ キュウリ、生姜、大葉は千切り、水菜は5cm幅に切り、ワカメと合わせる。
- ④ ①の鰯を油を熱したフライパンで両面香ばしく焼く。
- ⑤ 器に③の野菜類、鰯をのせ、②の調味料をかけ、完成♪

旬の鰯でEPA・DHAの補給をしましょう！梅風味でさっぱり食べられます。



★ハーブ入りクッキー 小20枚分

薄力粉	80g
片栗粉	20g
砂糖	30g
オリーブオイル	大さじ2
卵	1/2個
ハーブ類(刻んで)	大さじ1

5枚分 約170kcal
作り方

- ① 薄力粉、片栗粉は合わせておく。
- ② 卵と砂糖を混ぜ合わせ、オリーブオイルも加え、さらに混ぜる。
- ③ ②に①の粉類入れ、さっくり混ぜる。
- ④ ひとまとめにした③の生地を2~3mm幅に伸ばし好みの型で抜く。
- ⑤ 180度に予熱したオーブンで約20分焼いたら完成★



ハーブ類は、ミントやバジル、ローズマリー等好きな物を入れて下さい(*^_^*)香りの成分でリラックス効果も期待できます。

