

★おすすめ献立★



★南瓜の鶏南蛮風

	2人分	1人分 約330kcal 塩分2g
南瓜	1/4個	作り方
鶏胸肉	1枚(300g)	① 南瓜は一口大に切りレンジで4分加熱し柔らかくしておく、鶏肉は薄く削ぎ切りにする。
塩こしょう	少々	② ①の鶏肉の上に南瓜をのせ、クルッと1周巻く。軽く塩こしょうし、片栗粉を薄くまぶす。
片栗粉	適宜	③ 油を熱したフライパンに②をのせ、中火で両面を焼く。表面に焼き色が付いたら、※の調味料を回しいれ、トロミがつくまで、煮つめる。
※	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
酢	大さじ1	④ 器に千切りキャベツを敷き、③をのせて、出来上がり♪ お好みでマヨネーズをかけます。
サラダ油	適宜	
キャベツの千切り	1/6個	
マヨネーズ	お好みで	

鶏肉の中に南瓜を入れる事で、ボリュームアップ！南瓜が鶏肉に不足しがちなビタミン類を補います。



★高野豆腐の酢の物

	2人分	1人分 約70kcal 塩分0.8g
高野豆腐	1個	作り方
* 麵つゆ	小さじ2	① 高野豆腐はぬるま湯でもどす。軽く押さえ水気を切り、2等分し薄くスライスしたものを*で煮て味を付けておく。粗熱をとるように冷ましておく。
* 水	100cc	② 乾燥わかめは水でもどし、きゅうりは薄くスライスし、塩もみをして、それぞれ水気をしぼる。
きゅうり	1本	③ ※の調味料を合わせ、②のわかめとキュウリを和える。
乾燥わかめ	5g	④ ①の高野豆腐が冷めたら、軽く絞り、③と和え、炒りごまを振り
※	砂糖	大さじ1/2
	酢	大さじ2
	塩	少々
炒りごま	少々	完成♪



冷やして食べると味がギュッとしまります(^_^)



★しっとり人参ケーキ

	小20枚分	1切れ 約120kcal
人参	中1本	作り方
卵	2個	① 人参はすりおろしておく。
砂糖(黒糖・キビ砂糖)	60g	② ボウルに卵・砂糖・オリーブオイルを入れ良く混ぜる。①の人参も入れ混ぜる。
オリーブオイル	15g	③ 良く混ぜたら、薄力粉・ベーキングパウダー・シナモンをふるい入れ、さっくりと切るように混ぜる。
薄力粉	100g	④ ③の生地を型に流しいれ、180度に予熱したオーブンで約30分焼く。竹串を刺して、生地が付いてこなければ完成☆★
ベーキングパウダー	5g	
シナモン	小さじ1/2	

人参をまるごと1本使用したケーキです♪油控えめでも、人参の水分でしっとり仕上がります(*^_^*)人参のβカロテンで免疫力がアップします！

