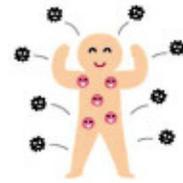




★おすすめメニュー★

～免疫力UPレシピ♪～



根菜入り★カワハギの煮付け 2人分

1人分 約230kcal 塩分1.6g

かわはぎ	2匹
水	200cc
酒	100cc
砂糖	大さじ2
※ みりん	大さじ3
醤油	大さじ3
生姜	1かけ
ごぼう等の根菜類	適宜
白ネギ	適宜

作り方

- ① 生姜はスライスする。※の調味料をフライパンに合わせいれ、煮立たせる。かわはぎを入れ再度煮立たせる。
- ② 下処理をした、根菜類やネギなどをかわはぎの隙間に入れ煮る。
- ③ 落し蓋(アルミホイル等)をし、時々煮汁を回しかけながら煮汁が半分くらいになるまで煮たら出来上がり♪

カワハギは脂質が少なく、たんぱく質が豊富な魚です！体を温める食材(生姜やごぼう・ネギ等)と一緒にとり、免疫力を高めましょう♪



ほうれん草の塩こうじ和え 約2人分

1人分 約20kcal 塩分0.5g

ほうれん草	1/2束
塩こうじ	小さじ1
鰹節	適宜

作り方

- ① ほうれん草を軽く茹で、水に取り、水気をしぼり、食べやす長さに切る。(レンジで加熱しても良い)
- ② 塩こうじを入れて和える。
- ③ お好みで鰹節をかけて出来上がり！



ほうれん草の他にも小松菜やキャベツなどいろいろな野菜でお試ください♪発酵食品である塩こうじで和える事で旨味が増します。また、腸内環境を整える働きがあります。

はちみつ生姜クッキー 約25枚分

1枚当たり約30kcal 塩分0mg

※ 小麦粉	100g
全粒粉	20g
きび砂糖(または黒糖)	30g
サラダ油	大さじ2
おろし生姜	大さじ1
はちみつ	大さじ1

作り方

- ① おろし生姜とはちみつは混ぜておく
- ② ※の粉類をボールに入れ泡だて器で均一になるように混ぜる。
- ③ ②にサラダ油を入れ、手ですり混ぜる。
- ④ 最後に①の生姜とはちみつを混ぜる。生地がまとまりにくい場合は、分量外の水を少量ずつ入れる。(大さじ1程度)
- ⑤ ④の生地を2~3mm厚さに伸ばし、型を抜き、170℃に予熱したオーブンで約20分焼く。焼き色がついたら出来上がり♪



生姜はちみつで、体を温める作用と、整腸作用が期待できます♪
硬いクッキーですので、良く噛んでお召し上がりください。唾液の分泌が促され、胃腸の働きも活発になります。(*^_^*)

