



★おすすめメニュー★

～♪食物繊維でメタボ予防♪～



ひじき入り豆腐バーグ	約4人分	1人分	約110kcal	食物繊維	約2g
もめん豆腐	400g	作り方			
ひじき(戻さず使用)	9g(大さじ3)	①	豆腐はつぶしておく。		
鮭フレーク	40g	②	①にひじき、鮭フレークを混ぜる。		
オリーブオイル	少々	③	②を4等分し楕円形に丸める。		
		④	フライパンにオリーブオイルを熱し、③の両面をこんがり焼いたら出来上がり♪		

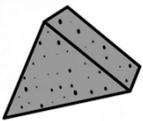


ひじきを戻さず使用する事で、ひじきが豆腐の水分を吸収し、つながりが無くても成形しやすくなります。鮭フレークの塩分で何も付けずに美味しく召し上がる事ができます！

こんにゃく入りきんぴらごぼう	約4人分	1人分	約60kcal	食物繊維	約3g
ごぼう	1本	作り方			
人参	50g(5cm)	①	ごぼうはさがきにする。		
こんにゃく	1/2枚	②	人参・こんにゃくは短冊に切る。		
サラダ油	大さじ1/2	③	フライパンにサラダ油を熱し、①、②を入れて炒める。		
※	砂糖	大さじ1/2	④ 全体に油が回ったら、※を加え、味が染み込むまで、混ぜながら炒める。		
	みりん	大さじ1			
	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2			
	ごま油	小さじ1/2			
	七味(お好みで)	少々			
		⑤	最後にごま油を加え混ぜ、お好みで七味唐辛子を加え出来上がり♪		



こんにゃくとごぼうで食物繊維たっぷりです！良く噛んで満腹中枢を刺激しましょう♪



豆腐&きなこスコーン	約10個分	1人分	約130kcal	食物繊維	約1g
ホットケーキミックス	200g	作り方			
絹ごし豆腐	100g	①	マーガリンはレンジで加熱し溶かしておく。		
マーガリン	40g	②	①に砂糖、豆腐、黄な粉を加え混ぜ合わせる。		
黄な粉	30g	③	ホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜ、ひとまとめにする。		
砂糖	20g	④	③を2cm厚さに伸ばし、約10等分に切り分ける。		
		④	170℃で予熱したオーブンで15～20分焼き、軽く焦げ目がついたら完成♪		



豆腐と黄な粉に含まれる大豆イソフラボンが女性ホルモン様の働きをします！若々しさをキープし、生活習慣病予防も期待できます！レーズンやナッツ類を入れても美味しく食べられます。ビタミン、ミネラル補給にもなり、一石二鳥ですね(*^_^*)