



★おすすめ献立★



★照り焼き豆腐バーグ	4人分	
鶏ひき肉(豚でも可)	200g	
卵	1個	
木綿豆腐	1/2丁	
れんこん	150g	
乾燥ひじき	大さじ1.5	
生姜のすりおろし	1片	
塩こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1	
※	しょうゆ	大さじ1.5
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	水	50cc

1人分 約200kcal 食塩1.2g 食物繊維1.5g
作り方



- ① 蓮根は半分をすりおろし、残り半分は5mm角程度に切っておく。
- ② ボウルに※以外の材料と①を入れて良く混ぜ、小判型に丸めて焼く。きつね色になったらひっくり返し、蓋をして両面焼く。
- ③ 焼けたら取り出し、同じフライパンに※の調味料を煮立たせ、焼けた②を入れて絡める。程よく、照りが出たら完成！

れんこんとひじきで食物繊維を補いつつ、豆腐でボリュームアップ！
とてもヘルシーなハンバーグです♪
蓮根のシャキシャキした食感を楽しめます(*^_^*)

★納豆パスタサラダ	4人分
納豆	2パック
パスタ	1/2束
オクラ	5本
えのき	小1/2袋
ちくわ	1本
大葉(あれば)	5枚
鰹節	1袋
めんつゆ	大さじ2
焼き海苔(お好みで)	適量

1人分 約110kcal 塩分0.9g 食物繊維3g
作り方



- ① パスタは塩を入れた熱湯でゆで、冷水でしめ、水気を切っておく。オクラ、えのきもさっと茹で、冷水にとり、適当な大きさにきっておく。
- ② 竹輪は輪切り、大葉は千切りにしておく。納豆は付属のタレと混ぜ合わせておく。
- ③ ①と②を麺つゆと鰹節で和えたら完成♪
※ お好みで焼き海苔(刻み海苔)を振りかけて食べても美味しいです(*^_^*)

納豆には納豆菌が含まれます。納豆菌は胃酸に強い為、生きたまま腸まで届く腸内細菌です★

★おから入り甘酒蒸しまんじゅう	アルミカップ8個分	1個分	約90kcal	食物繊維1.5g
生おから	70g	作り方		
甘酒	100cc	①	おからに甘酒を入れて混ぜ合わせ、なじませる。	
卵	1個	②	①に卵、サラダ油を入れて混ぜる。	
サラダ油	大さじ1	③	最後にホットケーキミックス、お好みでゴマ等を入れて、混ぜ合わせる。	
ホットケーキミックス	100g	④	アルミカップに③の生地を落とし入れ、蒸し器で15分蒸す。	
ゴマ(あれば)	大さじ1		(蒸し器の無い場合はフライパンに1cm程度水をはり、その中にカップを入れ蓋をし、蒸す事もできます！)	



ゴマの他に、抹茶やココアなどを入れるといろいろな味を楽しむことができます。
おからの食物繊維とオリゴ糖が甘酒に含まれる乳酸菌の働きを助けます(*^_^*)

