



★おすすめメニュー★

～風邪予防レシピ♪～



豚肉とカブの甘辛炒め 2人分 1人分 約250kcal 塩分1.6g

豚細切れ肉 200cc 作り方

かぶ 大1個

① 豚肉は醤油少々・片栗粉(分量外)をもみ込んでおく。

※ 醤油 大さじ1.5

② ごま油を熱したフライパンに①の豚肉を炒め、火が通ったら、かぶを入れ、油がまわるように炒める。

酒 大さじ1

③ ②に火が通ったら、※の調味料を加え全体に絡めたら出来上がり♪

砂糖 大さじ1/2

だしの素 少々

塩こしょう 少々

ごま油 少々

かぶの葉が付いている場合は、一緒に炒めると栄養価がアップします♪その他、人参・きのこ類を入れても美味しくいただけます。



厚揚げと旬野菜の酢味噌和え 約2～3人分 1人分 約100kcal 塩分0.7g

厚揚げ 1/2枚 作り方

春菊 1/2束

① 厚揚げは熱湯に入れ、油抜きをし適当な大きさに切っておく。

白菜 大2～3枚

② 春菊・白菜はサッとゆで、水気をしぼり、2cm幅程度に切っておく。

※ すりゴマ 大さじ1

③ ①と②を※の調味料で和えたら完成★

砂糖 大さじ1

味噌 大さじ1

酢 大さじ2

おろし生姜 1片

春菊・白菜以外にもキャベツやほうれん草・白ネギ・などでも良く合います(*^_^*)生姜を入れる事で、身体が温まります。



大人のチーズケーキ風(酒粕入り) (18cm丸型) 8等分切れ当たり 約180kcal 塩分0.2g

牛乳 300cc 作り方

酒粕 100g

① 牛乳はレンジ600wで約2分程度温めておく。

ホットケーキミックス 100g

温めた牛乳の中へ酒粕をちぎり入れ、軟らかくなるように浸しておく。

砂糖 60g

卵 2個

② ①とその他の材料を全てミキサー(フードプロセッサー)にかけ、なめらかになるように攪拌する。(手動でも可)

サラダ油 大さじ3

レモン汁 大さじ3

③ ②の生地をお好みの型に流し込み、180℃に予熱したオーブンで約50分焼いたら出来上がり♪

※ 冷蔵庫で一晩寝かせると濃厚になり、美味しさがUPします。



チーズの代わりに酒粕を使用しています。酒粕を焼くとチーズのようなコクのある味に！酒粕はたんぱく質・ビタミン類が豊富に含まれます。発酵食品であり、食物繊維も豊富に含まれるため、腸内環境を整えてくれます♪(^^)

