

おすすめメニュー

当座煮

材料(1人分)	
角こん	50g
しめじ	20g
ブナピー	20g
酒	2g
みりん	2g
しょうゆ	5g
さとう	少々
白いりごま	少々
みつば	2g



～作り方～

1. 角こんは7～8mm幅に切る。中心に切り込みを入れ、手綱こんにゃくを作りポイルする。
2. しめじ、ブナピーは小房に分ける。
3. みつばは5mm長さに切る。
4. 鍋にAを入れて火にかけ、味を整える。
5. 4で1, 2を煮る。
6. 5を器に盛り付け、煮汁をかけて3を飾り白いりごまを振る。
1人分 24kcal

こんにゃくやきのこを使った食物繊維たっぷりの低カロリーなヘルシー小鉢です。

もやしとちくわのごま酢和え

材料(1人分)	
もやし	40g
ちくわ	10g
人参	10g
セロリ	15g
かいわれ	2g
黒いりごま	少々
白ねりごま	3g
砂糖	1.5g
塩	少々
酢	1.5g
しょうゆ	1g



～作り方～

1. もやしはひげ根を取り、ポイルする。
2. にんじん、セロリは皮をピーラーでむいて4cm長さの千切りにする。人参はポイルする。
3. ちくわは人参の大きさに合わせて切り、ポイルする。
4. かいわれは1cm長さに刻む。
5. ボウルにAを合わせて、1, 2, 3と和え、4と黒いりごまをトッピングする。
1人分47kcal

もやしやセロリたっぷりで噛みごたえもある、白ねりごまの風味豊かな和え物

鶏肉の和風包み蒸し

材料(1人分)	70g
鶏もも	少々
(酒、塩)	20g
まいたけ	20g
しめじ	20g
えのきたけ	20g
玉ねぎ	20g
昆布	小1枚
みつば	2g
人参(花型)	5g
味噌	4g
みりん	2g
砂糖	



～作り方～

1. 鶏ももは、酒と塩に漬けておく。
2. まいたけ、しめじ、えのきは、一人一個の小房に分けておく。玉ねぎはくし形に切る。
3. アルミホイルに昆布をしき、1の鶏ももをそぎ切りしてのせる。2のきのこ玉ねぎをのせて包む。蒸し器で18分蒸す。
4. Aを煮詰めて甘味噌を作っておく。人参は花型に抜き、ポイルする。
5. 3を広げ、4の甘味噌、人参の花、5mm幅に切ったみつばをのせる。
1人分 189kcal

鶏肉のかわりに鮭など魚変えてもおいしい料理です、色んな野菜やきのこで試してみてください。油を使わずに作れます。

トマトとアボカドのサンドカツ

材料(1人分)	
豚ももスライス(酒・塩・こしょう)	60g(2枚)
トマト	30g
アボカド	15g
塩・こしょう	少々
小麦粉	3g
卵	5g
パン粉	8g
油	2g
ソース	5g
ケチャップ	5g
粒マスタード(付け合わせ)	少々
キャベツ	35g
紫玉ねぎ	5g
人参	5g



～作り方～

1. 豚もも肉には酒、塩、こしょうを振る。
2. フライパンに油をしいてパン粉をキツネ色になるまで炒める。
3. 豚肉にそれぞれくし切りしたトマト、アボカドを挟む。
4. 3に小麦粉をまぶし溶き卵にくぐらせ2のパン粉を全体にまぶし、200度のオーブンで10分焼く。
5. 4をお皿に盛りつけ、Aを合わせてソースを作って添え、付け合わせを添える。
1人分 261kcal

たまには揚げ物も食べたくりますが、たっぷりの油で揚げる揚げ物はやっぱり高カロリーです。この作り方のように、パン粉を油で炒めてからオーブンで焼くとヘルシーに揚げ物気分を味わえます。コロツケやエビフライにも応用できます。色々試してみてください。