



12月 食セミナーレシピ



【 米粉で豆乳シチュー 】(1人分あたり 219kcal 塩分1.0g)

(材料 4人分)

鮭	3切れ
こしょう	少々
里芋	200g
しめじ	80g
人参	80g
玉ねぎ	120g
ブロッコリー	100g
水	400cc
無調整豆乳	300cc
米粉	大さじ2
白味噌	大さじ1
コンソメ	1個
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① 鮭は一切れを4つに切って、こしょうをふる。里芋は皮をむいて、下茹でする。しめじは石づきをとって小房にわけける。
- ② 人参は花形に切りぬく。玉ねぎはくし形に切り、ブロッコリーは小房にわけける。
- ③ 鍋に水、コンソメ、しめじ、人参を入れ、中火で煮る。人参に火が通ったら、玉ねぎ、鮭を加え、5分ほど煮込む。
- ④ 豆乳と米粉を混ぜたものと、里芋、ブロッコリー、白味噌を加え、とろみがつくまで約5分ほどかき混ぜ、塩こしょうで、味を調べて出来上がり。



【 ひじきと切干大根のサラダ 】(1人分あたり 119kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

ひじき	5g		
切干大根	30g		
ゆで大豆	50g		
ハム	2枚		
プチトマト	4個		
☆	{	砂糖	大さじ1
		醤油	大さじ1
		ごま油	大さじ1
		酢	大さじ1
		生姜すりおろし	1/2かけ
白いりごま	大さじ1		

<作り方>

- ① ひじきは水でもどして、茹でて水切りしておく。切干大根はよくもみ洗いし、20分ほど水につけて絞り、食べやすい長さに切る。ハムは1cm角に切る。トマトは4等分に切る。ごまはすっておく。
- ② ☆印を合わせて、具材と和え、最後にごまと和えて出来上がり。



【 チンゲン菜のゆずしょうゆ 】(1人分あたり 11kcal 塩分0.2g)

(材料 4人分)

チンゲン菜	200g		
☆	{	ゆずの絞り汁	小さじ4
		醤油	小さじ2
ゆずの皮のせん切り	少々		

<作り方>

- ① チンゲン菜は茹でて、3cm幅に切る。
- ② ☆をあわせて大チンゲン菜と和えて器に盛り、ゆずの皮を飾って出来上がり。



Point!

豆乳は牛乳のおよそ2/3ほどカロリーが低いので、ダイエット効果が期待できます。また、コレステロールや脂質も少ないので、生活習慣病の予防にもなります。

米粉は粒子が細かく、簡単に溶けるので、小麦粉のようにバターで炒める手間がかかりません。後から追加してとろみの調整ができるので、簡単でヘルシーに仕上がります。