



栗と雑穀入りの ホットライスサラダ

◆1合分◆

雑穀1合/サニーレタス450g/
トレビス150g/栗150g/
かぼちゃ150g/玉葱75g/
バルサミコ酢45g/はちみつ30g/
オリーブ油75g/ピンクペッパー適量

- ①雑穀を炊きます。
- ②サニーレタス、トレビスを食べやすい大きさに切ります。
- ③栗、かぼちゃを蒸します。
- ④玉葱をオリーブ油で炒めます。
- ⑤①～③を④に入れ、調味料を入れ混ぜて完成です。

八街落花生の ロールケーキ ～MCTパウダー入り～

◆10人分◆

卵4個/三温糖85g/薄力粉50g/
サラダ油50g/MCTパウダー50g
生クリーム130g/グラニュー糖15g
/落花生130g/

- ①卵黄と卵白を分けて泡立てます。
- ②泡立てた卵黄に、三温糖50gを混ぜる。サラダ油、MCTパウダーを混ぜ、もったりしたら薄力粉を混ぜます。
- ③②に三温糖を35g入れ泡立てた卵白をさっくり混ぜます。
- ④160℃で15分くらい様子を見ながら焼きます。
- ⑤生クリームを泡立てながらグラニュー糖を少しずつ混ぜます。落花生も混ぜます。
- ⑥焼きあがって冷めたスポンジに⑤を塗り、切ったら完成です☆

さんまとトマトの 大豆煮込み

◆1人分◆

さんま50g/オリーブオイル10g/
にんにく1g/たかのつめ1g/えごま油5g
ダイスカットトマト50g/大豆水煮30g/
バジル1/コンソメ少々/塩コショウ少々

- ①オリーブオイルに、にんにく、鷹の爪を入れて炒めます。
- ②さんまを焼きます。
- ③①にトマト、大豆、コンソメ、塩コショウを入れて煮ます。
- ④焼いたさんまを入れ、また煮込みます。
- ⑤完成した煮込みを盛り付け、えごま油とバジルをふりかけます。

カルシウムたっぷり ミルクスープ

◆3人分◆

- ①干しえび15gとスライスした椎茸30gを軽く炒めます。
- ②小松菜30g、牛乳90g、水120gを入れて煮ます。
- ③塩、胡椒、コンソメで味を整えて完成です。

