



9月 食セミナーレシピ



【 お麩の角煮 】

(1人分あたり 105kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

車麩 8枚(50g)

昆布 2g

水 200cc

青菜 160g

★	}	砂糖	大さじ2
		醤油	大さじ1
		みりん	大さじ1
		酢	大さじ1
		油	小さじ2



<作り方>

- ① 麩はバットに入れ、昆布・水を加えて20分~30分ほど浸けて戻し、軽く水気を絞って4等分に切る。
- ② 青菜は水洗いしてサッと茹で、食べやすい大きさに切る。☆は混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れ中火で熱し、麩を焼いていく。両面に焼き色が付いたら弱火にし、何回かに分けて☆をスプーンで麩にかけて汁が無くなるまでしっかり染み込ませる。
- ④ 器に麩を盛りつけて青菜を添えたら出来上がり。

【 なすとトマトの酢の物 】

(1人分あたり 52kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

なす 200g

トマト 160g

枝豆 さや付で 12g

調味酢 大さじ2

※コレ! なんでもイケま酢など

塩胡椒 少々

油 小さじ2~3



<作り方>

- ① なすは一口大のいちょう切り、トマトは湯剥きをして一口大に切る。
- ② 枝豆は塩を揉み込んで水洗いし、片方の端をハサミで切る。沸騰したお湯に入れて柔らかくなるまで茹でる。
- ③ フライパンに油を入れ、なすを炒める。合間に塩胡椒をふって水分が出るまで炒めていく。
- ④ ボウルに、水気を切ったなすとトマトを入れて調味酢で和える。器に盛り付けてから枝豆をのせたら出来上がり。

Point!

もどき料理の原点は中国から伝来した普茶(ふちゃ)料理とされ、味わいと意外性との2重のおもてなしとなっています。麩は低カロリー・高タンパクな食品であり、コラーゲンの合成に必要なアミノ酸の「プロリン」が含まれています。美肌効果・関節痛や貧血の予防、脂肪を燃焼させるなどが期待されます。