

# おいしいがん食

Part5



ボタラボでは毎月1回、正常分子栄養学に沿ったがんの栄養講座を開催しています。今回は、がんの方でも食べられる、白砂糖なし・塩なしでもおいしい料理レシピをご紹介します！



ズッキーニのオムレツ

レンティル豆の煮物

ココナッツブラウニー

そば粉のパンケーキ  
& りんごソース

## ズッキーニのオムレツ

**材料**  
卵…4個  
ズッキーニ…1～2本  
玉ねぎ(薄切り)…半分  
パセリ…1茎  
ナチュレオ(ケトレア)…適量  
天然だし…適量

- 作り方**
- 1 ズッキーニは小口切りにして、天然だしで味をつける。
  - 2 鍋にナチュレオを加え、ズッキーニと玉ねぎを加えてフタをし、弱火で加熱する。
  - 3 野菜が煮えたら、溶き卵を流し入れ弱火で加熱する。
  - 4 卵が凝固する直前に刻んだパセリを加える。

## レンティル豆の煮物

**材料**  
レンティル豆…1カップ  
玉ねぎ(薄切り)…1個  
ローリエ…2～3枚  
水…2カップ  
ナチュレオ(ケトレア)…適量  
天然だし…大さじ2  
ターメリック…大さじ1

- 作り方**
- 1 レンティル豆を水で洗う。
  - 2 鍋にナチュレオを加え、玉ねぎを蒸し焼きにする。
  - 3 2にレンティル豆、ローリエ、ターメリック、水を加えて加熱する。
  - 4 豆が柔らかく煮えたら、ローリエを取り、天然だしで味付けをする。

## そば粉のパンケーキ&りんごソース

**材料**  
そば粉…適量  
水…適量  
りんご…適量  
レモン汁…適量

- 作り方**
- 1 そば粉と水を合わせて生地を作り、フライパンに流し入れて両面を焼く。
  - 2 りんごは皮を剥いてちょう切りにする。
  - 3 鍋にりんごとレモン汁を加えてお好みのジャムの硬さになるまで煮る。
  - 4 生地にジャムをのせる。

### Plus one ! /

パンケーキの生地は、水を多くすると薄くなります。お好みで、生地の厚さを調節してください！

## ココナッツブラウニー

**材料**  
ナチュレオ(ケトレア)…45g  
卵…2個  
ココナッツシュガー…35g  
ココナッツフラワー…25g  
カカオ…15g

- 作り方**
- 1 ボウルに卵とナチュレオ(液体)を入れよくかき混ぜて、ココナッツシュガーを加えさらに混ぜる。
  - 2 1にココナッツフラワーとカカオを加えて混ぜる。
  - 3 2をケーキ型に流し入れ、160度のオーブンで20～30分焼く。