

# セミナーで人気の料理メニュー 「糖質を抑えた料理レシピ」

ポタラボの本社で毎月開催されている栄養セミナーでは、テーマに沿った様々な料理をお召し上がりいただけます。今回は、その中でもとくにご好評をいただいた「糖質を抑えた料理」のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！

## Recipe 1

### エリンギのアヒージョ

#### 材料

にんにく…2 かけ  
エリンギ…150g  
A 唐辛子（輪切り）…ひとつまみ  
塩…小 1/3  
ナチュレオ…大さじ 5  
パセリ…適量

#### 作り方

- 1 にんにくはみじん切りにし、エリンギは一口大に切る。
- 2 鍋にナチュレオを入れ、にんにくと A を入れ中弱火にかける。
- 3 エリンギを加え 6～7 分煮込み、パセリを振りかける。



## Recipe 2

### チキンカツ

#### 材料

鶏胸肉…1 枚  
A 米粉…大さじ 4  
水…大さじ 2.5  
米粉のパン粉…40g  
B 粉チーズ…大さじ 2  
パセリみじん切り…大さじ 1.5  
ナチュレオ…小さじ 2  
塩こしょう…適量

#### 作り方

- 1 鶏肉はキッチンペーパーで水気を拭き、ラップで挟んで麺棒で 1cm の厚さになるまで伸ばし、塩こしょうをする。
- 2 鶏肉に A を付けた後、B に絡める。
- 3 天板にクッキングシートを敷いて 2 を並べて、230°C のオーブンで 15 分焼く。



## Recipe 3

### ココナッツミルクケーキ

#### 材料

クリームチーズ…100g  
ココナッツミルク…100cc  
卵…1 個  
レモン絞り汁…大さじ 2  
ココナッツフラワー…大さじ 3  
レーズン…少々

#### 作り方

- 1 クリームチーズは滑らかなクリーム状にしておく。
- 2 レーズン以外の全ての材料をミキサーで攪拌する。
- 3 2 にレーズンを混ぜてクッキングシートを型に敷き種を流す。
- 4 160°C のオーブンで 50 分焼く。

