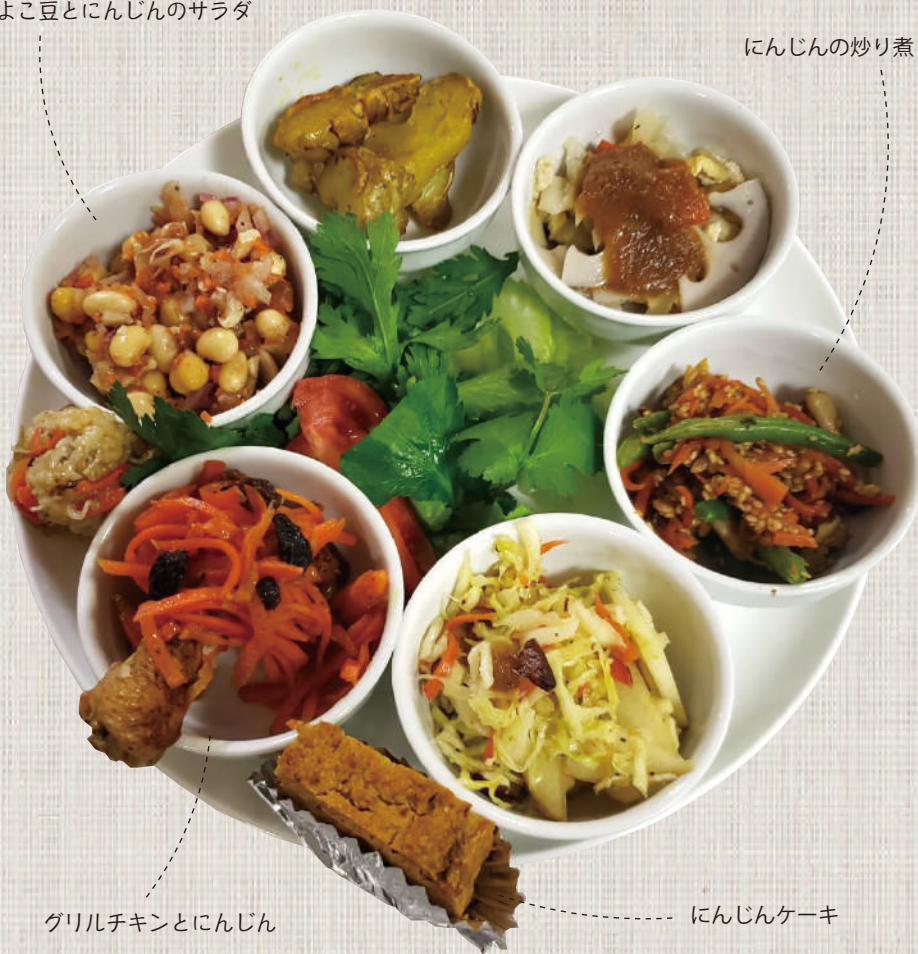


ひよこ豆とにんじんのサラダ

にんじんの炒り煮



グリルチキンとにんじん

にんじんケーキ

セミナーで人気の料理レシピ

粘膜を強くする食事



粘膜細胞が弱くなると、花粉症やアトピーなどのアレルギー症状が起きやすくなります。粘膜細胞をつくるビタミンAを豊富に含んだ人参を使った料理レシピをご紹介します！

ひよこ豆とにんじんのサラダ

材料

ひよこ豆…1 パック
紫玉ねぎ…半分
人参(すりおろし)…大さじ2
カプレオ…大さじ1
リンゴ酢…大さじ1
A ナチュレハニー…小さじ1
塩コショウ…適量
シナモンパウダー適量

作り方

- 1 ひよこ豆は一晩水につけ、アクをとりながら柔らかくなるまで煮る。
- 2 紫玉ねぎは粗みじん切りに切る。
- 3 ①と②を合わせ A を加えて和える。

にんじんの炒り煮

材料

油揚げ…1 枚
人参…1/2 本
A しめじ…1 パック
いんげん…10 本
しょうゆ…小さじ2
酒…小さじ2
B ナチュレハニー…小さじ1
天然だし…大さじ1
ナチュレオ…大さじ1
すり白ごま…大さじ1

作り方

- 1 油揚げは湯通しして半分に切り、さらに短冊切りにする。
- 2 フライパンにナチュレオを入れて、中火で油揚げに色が付くまで炒める。
- 3 ②に A を加えてしんなりするまで炒めて、さらに B を加え汁気が無くなるまで炒め、最後にごまを加えて混ぜ合わせる。

グリルチキンとにんじん

材料

とり手羽…6 本
人参…2 本
レーズン…大さじ3
塩コショウ…適量
赤バルサミコ酢…大さじ2
パイン酵素酢…大さじ2
A ナチュレオ…大さじ1
ナチュレハニー…小さじ2
メタボクリープ…1 袋

作り方

- 1 手羽は塩コショウで味をつけて、230 度のオーブンで13 分焼き、ひっくり返して15 分焼く。
- 2 人参は細切りにし、塩もみした後水気を切り、レーズンは一度水につけたあと、水分を絞る。
- 3 ②と A を混ぜ合わせ、焼き上がった①に和える。

にんじんケーキ

材料

おから…100g
人参の搾りかす…140g
ベーキングパウダー…10g
ココナッツフラワー…30g
ココナッツミルク…適量
たまご…2 個
ナチュレハニー…40g
ココナッツオイル…80g
レーズン…適量

作り方

- 1 ココナッツフラワーはココナッツミルク(または水)を加えて混ぜ合わせ、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- 2 全ての材料を混ぜ合わせて、クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に流し入れ、160 度のオーブンで50 分焼く。