

「疲労回復」レシピ



身体の疲れが取れない… そんな時は、毎日の食事で「高タンパク・低糖質」を心がけてみてください！ 今回は、糖質を抑えた疲労回復レシピをご紹介します。



アボカドの豚バラ重ね焼き

えびの炒め煮

大根のフライ

ココナッツミルクバナナケーキ

アボカドの豚バラ重ね焼き

材料

豚バラ肉厚切り…200g
かぼちゃ…1/2 個
アボカド…2 個
塩…適量
粗挽きこしょう…適量
ナチュレオ…大さじ 3

作り方

- 1 豚バラ肉は 4cm 幅に切り、かぼちゃとアボカドは薄切りにする。
- 2 耐熱皿に、かぼちゃ→豚バラ肉→アボカドの順に交互に入れ、塩とこしょう、ナチュレオを回しかける。
- 3 2 をオーブンの中温 (200℃) で 20 分焼く。

ココナッツミルクバナナケーキ

材料

バナナ…3 本
ココナッツミルク (液体) …60g
ココナッツオイル (液体) …60g
A ココナッツシュガー…30g
ココナッツフラワー…90g
ベーキングパウダー…小さじ 1
たまご…3 個

作り方

- 1 ココナッツフラワーは同量の水と混ぜ合わせ、バナナは、2 本は潰して、1 本は輪切りにする。
- 2 潰したバナナと卵黄、A を混ぜ合わせ、メレンゲにした卵白を 3 回に分けて加えて混ぜ合わせる。
- 3 クッキングシートを敷いた型に 2 を流し入れ、輪切りのバナナをのせて低温 (180℃) で 60 分焼く。

えびの炒め煮

材料

えび…350~400g
にんにく (みじん切り) …1 片
玉ねぎ (スライス) …1 個
ピーマン…5~6 個
A パプリカ (赤・黄) …各 1 個
セロリ (小口切り) …2 茎
パセリ…1 束
タイム…小さじ 1/2
カイエンペッパー…小さじ 1/2
ナチュレオ…適量
ガーリックソルト (塩) …適量

作り方

- 1 えびは殻をむき、背に切り込みを入れ、水気をとる。ピーマンとパプリカは 1cm の角切りにする。
- 2 鍋にナチュレオとにんにくを入れ弱火で加熱し、A を加えフタをする。
- 3 火が通ったらタイムとカイエンペッパー、えびを加える。
- 4 えびの色が変わったら、パセリを加え混ぜ合わせる。

大根のフライ

材料

大根…1/4 本
にんにく (すりおろし) …1/2 片
しょうゆ…大さじ 1
米粉…適量
片栗粉…適量
ナチュレオ…適量

作り方

- 1 大根は皮をむき、7~8mm の棒状に切る。
- 2 ボールに大根、にんにく、しょうゆを入れ 10 分ほど味を染み込ませる。
- 3 2 を米粉、片栗の順にまぶし、ナチュレオで揚げる。