

オートミールケーキ

長芋のお好み焼き



サーモンとズッキーニ煮

鶏むね肉のレモン炒め

セミナーで人気の料理メニュー

おいしいがん食

Part6



がんの方でも食べられるカラダにやさしいレシピをご紹介します。
素材の味を活かす調理法で、塩なし砂糖なしでもおいしく食べられるように味付けしました。ぜひ作ってみてください！

オートミールケーキ

材料

オートミール（粉）…1カップ
オートミール…1/2カップ
バナナ…2本
ベーキングパウダー…小さじ1
たまご…1コ
レーズン…大さじ1

作り方

- 1 オートミール 1 カップはブレンダーで粉状にし、1/2 カップは水に浸しておく。
- 2 潰したバナナに粉状のオートミール、たまご、ベーキングパウダーを合わせ混ぜる。
- 3 2 にレーズンと水に浸したオートミールを加え軽く混ぜ、クッキングシートをしいた型に流し入れ、160 度のオーブンで約 30 分焼く。

Memo

グルテンフリーで砂糖も甘味料も使用していないスイーツです！

長芋のお好み焼き

材料

長芋（擦りおろし）…2カップ
たまご…1コ
A 水…小さじ 1/2
こしょう…適量
天然だし…適量
ナチュレオ…大さじ 2
かつおぶし…適量
青のり…適量
黒の極味…適量

作り方

- 1 ボールに A を入れて、よく混ぜ合わせる。
- 2 フライパンにナチュレオを入れて火にかけ、1 を流し入れてフタをする。
- 3 中まで火が通ったら皿に盛り付け、かつおぶし→青のり→黒の極味をかける。

鮭とズッキーニ煮

材料

鮭（天然）…2切れ
ズッキーニ…1本
ミニトマト…10コ
ディル…2本
天然だし…小さじ 1/2
バルサミコ酢…適量
こしょう…少量
カプレオ…適量

作り方

- 1 ズッキーニは 1.5cm 厚さに切り、ミニトマトはヘタをとる。サーモンは天然だし、こしょうをふっておく。
- 2 鍋にズッキーニ→ミニトマト→鮭→ディルの順に入れ、バルサミコ酢を回しかけて火にかける。
- 3 火が通ったら皿に盛り付けてカプレオをかける。

鶏むね肉のレモン炒め

（レシピ提供 菅間智子さん）

材料

鶏むね肉…1枚
にんにく…2片
しょうが…1片
レモン汁…1/4コ
大葉…10枚
だし…大さじ1
一味唐辛子…少々

作り方

- 1 鶏むね肉は一口大に切る。レモンは搾り、残った皮は薄切りにする。
- 2 にんにくとしょうがをおろして一味唐辛子と合わせて 30 分おいておく。
- 3 フライパンを火にかけて、1 と 2 を入れて焼き、大葉をちぎって加える。

Plus one ! /

ボタラゴ酵素を使うと肉が柔らかくなります！