

鶏むね肉のチーズ焼き

カップシフォンケーキ



よだれ厚揚げ

さつまいものテリーヌ

寒くなると体の免疫機能が低下します。免疫力が下がると、様々な病気や体調不良のリスクも高まります。タンパク質やあぶらが摂れる免疫UPレシピをご紹介します！

免疫を整える食事

Part2



セミナーで人気の料理メニュー

鶏むね肉のチーズ焼き

材料

とりむね肉…2枚
マヨネーズ…大さじ3
ケチャップ…大さじ3
A にんにく(すりおろし)…大さじ1
塩…適量
こしょう…適量
ピザ用チーズ…適量
パセリ(みじん切り)…適量
米粉のパン粉…適量

作り方

- 1 鶏肉はそぎ切りにして合わせたAを揉み込み、耐熱容器に入れる。
- 2 ①にピザ用チーズをかけてパン粉をふり、180度のオーブンで10～15分焼く。
- 3 焼き上がった②に、みじん切りにしたパセリをちらす。

よだれ厚揚げ

材料

厚揚げ…2枚
長ネギ(みじん切り)…1/2本
しょうが(みじん切り)…1片
にんにく(すりおろし)…小さじ1
ナチュレハニー…小さじ1
酢…大さじ2
A しょうゆ…大さじ2.5
オイスター…小さじ1
花椒…大さじ1/2
ラー油…小さじ1
ナチュレオ(ケトレア)…大さじ1

作り方

- 1 厚揚げを8等分にする。
- 2 鍋にナチュレオ(ケトレア)を入れて厚揚げを両面焼く。
- 3 ボウルにAを入れまぜ合わせ、皿に盛りつけた厚揚げの上にかける。
- 4 ③みじん切りにした長ネギを散らす。

カップシフォンケーキ

材料

G-PURE…80g
ナチュレハニー…30g
卵(卵黄・卵白)…4個
豆乳…60cc
ナチュレハニー…30g

作り方

- 1 卵黄にナチュレハニー30gを加えて泡立て、豆乳を入れてさらに混ぜ合わせる。
- 2 G-PUREをふるいにかけて①に合わせて混ぜる。
- 3 卵白にナチュレハニーを2～3回に分けて加えながら混ぜ、メレンゲにする。
- 4 ②にメレンゲを少量加えしっかりと混ぜ、残りのメレンゲを加え軽く混ぜる。
- 5 紙コップの8分目まで④を流し入れ、180度のオーブンで25分ほど焼く。

さつまいもテリーヌ

材料

さつまいも…300g
A バター…50g
ナチュレハニー…50g
B 生クリーム…50g
卵…2個
塩…ひとつまみ
ラム酒…大さじ1
シナモンパウダー…小さじ1/2
C アーモンドプードル…大さじ2
くず粉…大さじ2

作り方

- 1 さつまいもはふかして皮を剥きマッシャーで潰し、Aを加えて滑らかになるまで混ぜる。
- 2 Bを合わせて白っぽくなるまで泡立て、①とCを加えてまぜ合わせる。
- 3 クッキングシートを敷いた型に②を流し入れ180度のオーブンで45分焼く。