

セミナーで人気の料理メニュー 「低糖質レシピ」

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「低糖質料理」のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！

Recipe 1

長芋のグラタン

材料 (2人分)

長芋…1/2 本
長ネギ…1~2 本
アンチョビ…2~3 切れ
生クリーム…200cc
塩…小さじ 1
醤油…小さじ 1
こしょう…少々
ピザ用チーズ…100g

作り方

- 1 長芋は皮を剥いて 1cm の輪切りにし、長ネギは 5~6cm の長さに切り、縦に 3~4 等分に細切りにする。
- 2 アンチョビは細かくちぎる。
- 3 生クリームに塩こしょうを入れ、溶けるまで混ぜ合わせる。
- 4 耐熱皿に長ネギ→長芋→アンチョビの順に並べ、**3**を流しチーズをかけ、230 度のオーブンで 20~25 分焼く。



Recipe 2

レンコンとじゃこのきんぴら

材料 (2人分)

レンコン…200g
ちりめんじゃこ…30g
A 水…大さじ 2
酒…大さじ 1
天然だし…大さじ 1
ナチュレオ…大さじ 1

作り方

- 1 レンコンは薄くいちょう切りにする。
- 2 鍋にナチュレオを入れ、レンコン→ちりめんじゃこ→A の順に加え、蓋をし強火で 2 分ほど蒸し煮にする。
- 3 蒸気が出たら中火にし、7~8 分経ったら全体を混ぜる合わせる。



Recipe 3

カルーアプリン

材料 (直径 18cm)

牛乳…200cc
インスタントコーヒー…大さじ 1/2
生クリーム…200cc
卵黄…3 個
ココナッツシュガー…大さじ 3
コーヒーリキュール…1/4 カップ

作り方

- 1 耐熱皿の底にココナッツシュガー大さじ 2 を敷き詰める。
- 2 ボウルに卵黄とココナッツシュガー大さじ 1 を入れ泡立てないようにすり混ぜる。
- 3 鍋に牛乳を入れ沸騰直前まで温めて、コーヒーを加え火を止め、生クリームを入れる。
- 4 **2**に**3**を少しずつ加え泡立てないように混ぜ、コーヒーリキュールを加える。
- 5 天板に湯を注ぎ 170 度のオーブンで 30 分焼く。

