

# セミナーで人気の料理メニュー 「腸を元氣にする料理レシピ」

ボ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「腸を元氣にする料理」のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！

## Recipe 1

## れんこんのチーズはさみ焼き

材料
れんこん…6cm
ピザ用チーズ
ベーコン…4枚
ナチュレオ…適量
フルーツにんにく…適量

## 作り方

- 1 れんこんは水で洗い、皮付きのまま 5mm 程度の輪切りにして水気を拭く。
- 2 れんこん 2 枚にベーコン、にんにく、チーズを挟んで、ナチュレオをしいたフライパンで両面焼き色が付くまで焼く。



## Recipe 2

## キヌアとパプリカのマリネ

材料
赤いパプリカ…1/2 個
いんげん…8 本
キヌア…大さじ 1
ミント…4 ~ 5 枚
カブレオ…大さじ 2
A 醋…小さじ 1
粒マスタード…小さじ 1/2
フルーツガーリックソルト…適量

## 作り方

- 1 パプリカはグリルで皮が焦げるくらいまで焼き、皮を剥いて一口大の細切りにする。
- 2 いんげんは 3 等分に切り、大さじ 1 の水で 3 分茹でる。
- 3 キヌアはたっぷりのお湯で 12 分茹でて、水けをきる。
- 4 ボウルに A を入れてまぜ合わせ、全ての材料を和える。



## Recipe 3

## ココフラクッキー

材料
ココナッツフラワー…80g
同量の水…80g
豆乳…40ml
ナチュレオ…大さじ 1
ナチュレハニー…30g
バナナ…1/2 本

## 作り方

- 1 バナナは皮をむいて 1 cm 角に切っておく。
- 2 ボウルに全ての材料を入れ混ぜ合わせ、バナナを入れてさらに練り込む。
- 3 ② をクッキーの形に成形して 160 度のオーブンで 20 分程度焼く。

