

おいしいがん食

Part7



塩なし砂糖なしの「がん食」の第7弾は、野菜や豆腐、芋類を使った、しっかり食べ応えがあるメニューです。糖質が少なくさっぱり食べられるがん食は、糖質制限中の方にもオススメです。ぜひ作ってみてください！



さつまいものオートミール

やまと芋の豆腐ステーキ

紫玉ねぎのサラダ

しょうがのコールスロー

さつまいものオートミール

材料(5人分)

さつまいも…500g
オートミール…225g
ココナッツミルク…100cc
レーズン(水で戻す)…少々

作り方

- 1 さつまいもは、予熱なしで180度のオーブンで60分で焼く。
- 2 さつまいもをフードプロセッサーですり潰す。

- 3 オートミールをフードプロセッサーで細かくする。
- 4 ボウルに全ての材料を入れてよくこねる。
- 5 天板にクッキングシートをしき、スプーンで4を平になるようにのばし、180度のオーブンで40分焼く。

やまと芋の豆腐ステーキ

材料(2人分)

木綿豆腐…1丁
やまと芋…中サイズ1本
万能ねぎ(小口切り)…2本
ナチュレオ(ケトレア)…大さじ2
青のり…適量
カツオ節…適量

作り方

- 1 豆腐は水をきり、横半分に分ける。

作り方

- 2 やまと芋はコンロで髭を焼き、たわしで洗って皮ごとすりおろす。
- 3 フライパンにナチュレオを入れ豆腐を両面焼き、とろろを流し入れフタをして弱火で蒸し焼きにする。
- 4 3に万能ねぎとかつお節をかける。

新玉ねぎのサラダ

材料(2人分)

紫玉ねぎ…1個
サラダ菜…10枚
カイワレ大根…適量
かつお節…適量

柚子の絞り汁…大さじ3
白ごま…大さじ1
A くるみ(刻む)…大さじ1
バルサミコ酢(赤)…大さじ1
カブレオ…大さじ2

作り方

- 1 紫玉ねぎは皮をむきスライスして15分置く。
- 2 Aを全て混ぜ合わせドレッシングを作る。
- 3 1と2を合わせる。
- 4 サラダ菜を皿に盛り付け、3をのせてかつお節とカイワレ大根を飾る。

しょうがのコールスロー

材料

しょうが…中サイズ1個
キャベツ…大1枚(100g)
玉ねぎ…1/2個
わけぎ…2本

A レモン汁…大さじ1
こしょう…少々
マヨネーズ…大さじ3
天然だし…大さじ1
カブレオ…大さじ2

作り方

- 1 しょうが、キャベツ、玉ねぎは千切りにし、わけぎは斜めに薄切りにしてボウルに入れる。
- 2 Aを全て合わせて1に加えてよく混ぜ合わせる。