

カキのオイスターソース包み焼き

菊芋の生姜入りポタージュ



おからのチーズケーキ

アボカドのフリッター

セミナーで人気の料理メニュー

体が温まる食事



寒さが和らぎ、春を感じる季節となりました。季節の変わり目は、自律神経が乱れやすく、体温調節が難しくなります。自律神経を整えるためには、体を冷やさないことが大切。今回は体を温める料理をご紹介します！

アボカドのフリッター

材料(2人分)

卵…3個
アボカド…1個
しらす干し…大さじ2
塩・こしょう…少々
ナチュレオ(ケトレア)…適量

作り方

- 1 アボカドは種と皮を除き、半月切りにして、卵は塩・こしょうを加え混ぜる。
- 2 耐熱皿にナチュレオを薄く塗りアボカドを並べ、しらす干しを散らし、上から卵を流しかける。
- 3 180度のオーブンで10～15分焼き、さらに余熱で5分火を通す。

おからのチーズケーキ

材料(15cm型1個分)

クリームチーズ…200g
無塩バター…50g
ナチュレハニー…50g
卵…3個
レモン汁…大さじ2
生おから…80g
バニラオイル…数滴
ココフレーク…70g
無塩バター…50g

作り方

- 1 ココフレークと溶かしバターをポリ袋に入れてたたき、クッキングシートをしいた型に敷き詰める。
- 2 フードプロセッサーにAを加えて混ぜ合わせ、そこにレモン汁、バニラオイル、生おからを加えてさらに混ぜる。
- 3 ①にタネを流し入れて180度のオーブンで45分焼く。

菊芋の生姜入りポタージュ

材料(8人分)

菊芋(一口大)…10個
かぼちゃ(一口大)…1/4個
さつまいも(一口大)…1本
にんじん…(一口大)…1本
生姜…1/2個
玉ねぎ(細切り)…2個
塩・こしょう…少々
スープの素(有機)…2個
ココナッツミルク…1缶
生クリーム…1パック
水…適量
ナチュレオ(ケトレア)…大さじ2
バター…適量

作り方

- 1 鍋にナチュレオを入れ、強火で玉ねぎを炒め、しんなりしたら残りの野菜、水、こしょうを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 2 ①を少し冷まし、ブレンダーでクリーム状になるまで攪拌する。
- 3 ②にスープの素、ココナッツミルク、生クリームを加え、塩で味を整え、お好みでバターを加える。

カキのオイスターソース包み焼き

材料(2人分)

カキ…大5個
長ネギ…20cm
生姜(千切り)…適量
オイスターソース…大さじ1/2
ごま油…大さじ1/2
黒の極味…大さじ1

作り方

- 1 長ネギは斜め切りにする。
- 2 オーブンシートに全ての材料を入れて包み、味を馴染ませるために軽く2～3回振った後、210度のオーブンで8分焼く。