

そば粉のパンケーキ

エッグタルト



サバ缶鍋

牛肉のカマンベール包み焼き

春のいろいろ料理

セミナーで人気の料理メニュー



ボタラボの料理教室では、糖質を抑えた栄養バランス食をお召し上がりいただけます。今回は、旬の野菜を中心に、丈夫な体作りの土台となる「タンパク質」がしっかり摂れる料理レシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！

エッグタルト

材料(6個分)

油あげ…3枚

卵黄…2個分

A ナチュレハニー…大さじ1

強力粉…大さじ1

B 牛乳…1/3カップ

生クリーム…1/2カップ

作り方

- 1 油あげはペーパータオルで油をしっかり拭き取り、3辺を切り1枚に広げ、さらに4等分に切る。
- 2 ボウルにAを入れ泡立器でよく混ぜ、Bを加え混ぜる。
- 3 ココットに1を2枚重ねて敷いて2を流し入れ、天板に乗せて180℃のオーブンで20分焼く。

牛肉のカマンベール包み焼き

材料(2人分)

牛もも薄切り肉…4枚

トマト…1/2個

カマンベールチーズ…1個

ローズマリー…適量

タイム…適量

塩胡椒…適量

ナチュレオ(ケトレア)…適量

作り方

- 1 カマンベールチーズは横半分に切り、トマトは3cmの厚さの輪切りにする。
- 2 カマンベールチーズでトマトを挟み、牛肉で包んで塩こしょうをする。
- 3 天板に2を乗せて、ローズマリー、タイム、ナチュレオをかけて、200℃のオーブンで15分程焼く。

そば粉のパンケーキ

材料(4~5枚)

そば粉…150g

水…250cc

塩…小さじ1

レーズン…少々

ナチュレオ(ケトレア)…大さじ1

作り方

- 1 ボールにそば粉と塩を入れ、水を加えて混ぜ合わせ、刻んだレーズンを加えてさらに混ぜる。
- 2 フライパンにナチュレオを入れ、1の生地をお玉1杯流し入れる。
- 3 中強火で表面がプツプツするまで焼き、裏返してさらに焼く。

サバ缶鍋

材料(2人分)

サバ水煮缶…1缶

白菜…300g

酒…大さじ4

A ごま油…大さじ1

黒の極味…大さじ1

万能ねぎ(小口切り)…適量

B いりごま(白)…適量

ポン酢…適量

塩…適量

作り方

- 1 白菜は食べやすく切って鍋に入れてAを加える。
- 2 さば缶の中身を全て1の上に乗せる。
- 3 フタをして弱火にかけて白菜が煮えたらBを加えて、塩で味を整える。