



セミナーで人気の料理メニュー

おいしいがん食



今回は、ポタラボセミナーで人気No.1の「正常分子栄養学講座 がん編」より、塩も砂糖も使っていないがんの方でも食べられるレシピをご紹介します。ぜひ作って見てください！

キヌアといんげんのマリネ

材料(2人分)

赤パプリカ…1/2個

いんげん…8本

キヌア…大さじ1

ミント…4~5枚

MCTオイル…小さじ2

Aりんご酢…小さじ1

天然だし…大さじ1

作り方

- 1 パプリカの皮をグリルで焼いて剥き、一口大の細切りにする。
- 2 いんげんは茹でて3等分に切り、キヌアは沸騰したお湯で12分茹でる。
- 3 ミントは粗みじん切りにする。
- 4 材料を全て合わせてAを加えさっくりと混ぜる。



セロリの葉の卵炒め



材料(2人分)

卵…4個

天然だし…大さじ1

セロリの葉…2本分

ナチュレオ(ケトレア)…大さじ2

作り方

- 1 セロリの葉は極力細く切る。
- 2 ボウルに卵と天然だしを入れて混ぜ合わせ、セロリの葉を加えてさらに混ぜる。
- 3 鍋にナチュレオを入れて火にかけ、2を流してじっくり固めるように炒める。

そば粉のパンケーキ

材料(4~5枚分)

そば粉…150g

水…250cc

天然だし…大さじ1

レーズン…50g

ナチュレオ…大さじ1

作り方

- 1 レーズンは10分ほどぬるま湯につけてキッチンペーパーで水気を拭き取り、細かく刻む。
- 2 そば粉に天然だしと水を加え混ぜ合わせ、1を加えて軽く混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにナチュレオを入れて火にかけ、2を流し入れて表面に穴が空いて乾くまで焼き、裏も同様に焼く。

