

糖質オフレシピ

ポタラボセミナーでご紹介した「糖尿病の予防レシピ」から、タンパク質と野菜がしっかり摂れる「糖質オフレシピ」をご紹介！ケトン体質の維持にも役立つので、ぜひ作ってみてください！

きのこの梅肉和え

材料(2人分)

しめじ…1/4カップ
えのき…1/4カップ
椎茸…1枚
エリンギ…1/2本
梅干し(漬したもの)…1/2個

A 酒…大さじ1/2
塩胡椒…少々
天然だし…大さじ1

作り方

- 1 えのきとしめじは石づきをとってほぐし、椎茸は薄切りに、エリンギは5cmの短冊切りにする。
- 2 ①をザルに乗せて皿を敷き、Aをかけて、5分ほど蒸す。
- 3 ②の蒸し汁で梅干しを伸ばし、きのここと合わせる。



ひじきのモッツァレラサラダ



材料(2人分)

芽ひじき(乾)…15g
モッツァレラチーズ…50g
ミニトマト…4個
サラダ菜…2枚

【ドレッシング】

カプレオ…大さじ2
アップルサイダー…大さじ1
醤油…小さじ1
レモン汁…小さじ1
天然だし…大さじ1

作り方

- 1 ひじきは水に浸けて戻し、さっと茹でて水をきっておく。
- 2 モッツァレラチーズは1cm角切りに、トマトは4等分に切る。
- 3 ドレッシングの材料を全て合わせて混ぜ、②に和える。

鶏肉のチーズ焼き

材料(2人分)

とりもも肉…1枚(約250g)

A 焼酎…小さじ2
醤油…小さじ2
羅漢果…小さじ1
天然だし…大さじ1

スライスチーズ…4枚
卵黄…1個

作り方

- 1 鶏肉は2等分にして観音開きにしてAで下味をつける。
- 2 天板にクッキングシートを敷き鶏肉を乗せ、200度のオーブンで10分ほど焼く。
- 3 ②にチーズを2枚ずつ乗せて2～3分焼き、卵黄を塗って予熱で数分おき照りを出す。

