

『間食・おやつを味方に！栄養バランスアップ法』 ●レシピ●

○大豆と小魚の甘辛胡麻炒め

(材料)作りやすい分量(出来上がり全体量は約 250g)

| | |
|----------|------------------|
| 大豆(水煮缶) | 160g |
| 小魚 | 40g |
| 片栗粉 | 大さじ 1 と 1/2 |
| A(醤油、砂糖) | 各大さじ 1、みりん大さじ 3) |
| 白炒りごま | 大さじ 1 |

(作り方)

- 1.フライパンに小魚を入れて乾煎りし、ぱちぱちとしてきたら取り出す。
- 2.そのフライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした大豆を入れて炒める。
- 3.2～3 分炒めたら、小魚を入れてさっと炒め取り出す。
- 4.フライパンに A を入れて火にかけ、ふつつつしてきたら 3 を加えて絡め合わせごまを混ぜる。

***大豆と小魚の最強タッグで、間食の栄養補給には抜群のレシピ。**



○ホイル焼きバナナ

(材料) 1 人分

| | |
|-------------------|---------|
| バナナ | 1 本 |
| バター(またはココナッツオイル) | 2g |
| レモン汁 | 小さじ 1/2 |
| 無添加ローストナッツ | 適量 |
| メープルシロップ(またははちみつ) | 適量 |
| (お好みで)アイス | 適量 |

(作り方)

- 1.アルミホイルに皮をむいたバナナ、バター(またはココナッツオイル)、レモン汁をかけて包む。
- 2.フライパンにのせて蓋をし、弱火で 7～8 分加熱する。
またはトースターにのせて、5～7 分加熱する。
- 3.刻んだナッツ、メープルシロップをかける。お好みでアイスをのせても良い。

***バナナで摂取したエネルギーは長時間持続するので腹もちがよい。運動する人のおやつにもぴったり。ナッツはカルシウムや鉄分も豊富。血液をさらさらにしたり、老化防止したりと積極的に摂りたい食材。**



〇わらび餅

(材料)約 50 個分

片栗粉 大さじ 8
砂糖 大さじ 4
水 500ml
A(きなこ、砂糖 各大さじ 3、塩ひとつまみ)

お好みで黒蜜

(作り方)

- 1.片栗粉、牛乳を鍋またはフライパンに入れて、ヘラで絶えずかき混ぜながら火にかける。
- 2.ひとまとまりになってきたら、さらに1分ほど加熱する。
- 3.そのままバットに流し入れて冷まし固め、適当な大きさに切る。
または絞り袋に入れて、一口サイズに絞り水を張ったボウルに落としていく。

4.Aに、3をまぶす。

***きなこは大豆を挽いて粉末にしたもので、和のスーパーフードと呼ばれる栄養豊富な食材。大豆と言えばイソフラボン。イソフラボンは更年期障害や骨粗しょう症の予防や、ホルモンバランスの整腸作用、美肌、育毛など女性には嬉しい効果がたくさん。水の代わりに牛乳、豆乳、麦茶や緑茶、ほうじ茶などお好みの水分にかえて作れます。**



〇もちもちお焼き

(材料)6 個分

白玉粉 50g
水 90~100g
塩 ひとつまみ
砂糖 大さじ 2
薄力粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ 1

具(夕飯の残りなどで良い。きんぴら、カレー、シチュー、肉じゃが、チンジャオロースーなど。あんこやチョコを入れても良い。)

(作り方)

- 1.白玉粉に牛乳、塩ひとつまみ、砂糖を入れて混ぜ合わせたら、合わせてふるった薄力粉とベーキングパウダーを加えてひとまとめにする。
- 2.生地ができたなら 6 等分し、中にお好みの具を入れてつつむ。
- 3.フライパンに並べて火にかけ、中火で 5~6 分加熱し焼き色がついたらひっくり返し、さらに 3~4 分焼く。
- 4.両面焼き色がついたら水(1/2 カップ)をくわえて蓋をして水分がなくなるまで蒸し焼きする。

***常備菜などお好みの具を入れる。白玉粉が入っているのもちもちとした食感が楽しめる。**

