

## 長芋と豆腐のふわふわ焼き 【1人あたりエネルギー 280kcal 塩分 1.0g 1食分215円】

《4人分》

長芋・・・・・・・・・・ 400g  
 きぬごし豆腐・・・・・・・・ 2丁  
 鮭フレーク・・・・・・・・ 60g  
 昆布茶・・・・・・・・・・ 4g  
 和風風味調味料・・・・・・・・ 小さじ2  
 とろけるチーズ・・・・・・・・ 40g  
 パセリ・・・・・・・・・・ 少々  
 パン粉・・・・・・・・・・ 大さじ1

- 1 長芋をすりおろし、鮭フレーク・昆布茶・和風風味調味料を加えてよく混ぜておく。
- 2 軽く水切りしたきぬごし豆腐を、食べやすい大きさ(2cm角)に切り、1に加えて軽く混ぜる。→豆腐が崩れないように軽くかき混ぜる。
- 3 耐熱容器に移し、とろけるチーズとパン粉をのせて、250℃に余熱をかけておいたオーブンで、15～20分焼く。
- 3 最後にパセリを散らして完成。



低カロリーの長芋とお豆腐の組み合わせ♪  
 ふわふわの食感がおいしい1品!ぜひお試しください♪

## 大根のねぎガーリック 【1人あたりエネルギー 53kcal 塩分 1.9g 1食分36円】

《4人分》

大根・・ (太いところ) 10cmくらい  
 昆布・・・・・・・・・・ 5cm  
 塩・・・・・・・・・・ 少々  
 ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ2  
 おろしにんにく・・・・・・・・ 1かけ分  
 ねぎ・・・・・・・・・・ 5本  
 煎りすりごま・・・・・・・・ 大さじ1  
 酢・・・・・・・・・・ 大さじ1  
 しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ3

- 1 大根の皮をむき2mmくらいの厚さに切る。食べやすいように半月かいちょうに切る。→みずみずしい冬大根はきれいに洗って、皮ごと使用してもいい。
- 2 水に昆布を入れて沸かす。塩少々を加え1の大根を入れてゆでる。
- 3 にんにくをすりおろし、ねぎを刻む。フライパンにゴマ油を熱し、にんにくとねぎを加えて軽く炒める。調味料を混ぜ合わせ、炒めたにんにくとねぎを加えタレを作る。火が通ったら、水切りをしっかりし、皿に並べる。
- 4 仕上げにタレをかける。



あつあつで柔らかい大根に、にんにくとねぎのきいた  
 タレがおいしくてマッチします!身体もほっこり温まります♪

## 鶏肉とこんにゃくのレタス包み 【1人あたりエネルギー 145kcal 塩分 2.4g 1食分170円】

《4人分》

とりむね肉・・ 1枚(300g程度)  
**A**  
 しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1  
 こしょう・・・・・・・・・・ 少々  
 酒・・・・・・・・・・ 大さじ1  
 しょうがの絞り汁・・・・・・・・ 大さじ1  
 板こんにゃく・・・・・・・・ 1枚  
 ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ2  
**B**  
 焼き肉のたれ・・・・・・・・ 大さじ4  
 コチュジャン・・・・・・・・ 大さじ1  
 レモン・・・・・・・・・・ 4切れ  
 ロメインレタス・・・・・・・・ 1株

- 1 とり肉を削ぎ切りにしてAで下味をつけておく。
- 2 板こんにゃくを5mmくらいの薄切りにし、真ん中に切れ目を入れてねじりこんにゃくを作り、下ゆでする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、1のとり肉をこんがり焼き、2のねじりこんにゃくを加えて炒め、Bをからめる。
- 4 皿にロメインレタスを盛り、3を盛り、レモンを添える。



ピリ辛でしっかりした味なので、お野菜が進みます♪  
 ボリュームがあってヘルシーな1品!ぜひお試しください♪

## ノンフライさつまいもチップス 【砂糖 1人あたりエネルギー 105kcal 塩分 0.3g 1食分35円】

《4人分》

さつまいも・・・・・・・・ 2本  
 (1本300gくらい)  
 グラニュー糖・・・・・・・・ 小さじ1・1/2  
 塩・・・・・・・・・・ 少々  
 板チョコ・・・・・・・・・・ 2かけら

- 1 さつまいもをスライスし、さっと水にさらす。
- 2 電子レンジ用の皿に、クッキングシートをしき、さつまいもを重ならないように並べ、塩または砂糖をばらばらとふる。
- 3 電子レンジ600Wで5～6分加熱し、パリッとなったら出来上がり。



油を使わなくても、ほろっとしたチップスが楽しめます♪  
 食物繊維たっぷりヘルシーなおやつ、お試しください♪

かんたんレシピ  
 気軽につくろう!

2ch・11ch放送 2月放送分レシピ

冬こそ!低カロリーのヘルシーレシピ

過去のレシピはホームページからダウンロードできます・・・http://www.cue.tv