

## お麩ラスク

### 材 料 作りやすい分量

焼き麩（小町麩など）・・・20g

バター・・・20g

グラニュー糖・・・10g



### 作 り 方

①バターを溶かし、グラニュー糖と混ぜる。

②麩に①をからめ、オーブントースターで5分ほど、カリッとなるまで焼く。

\*フライパンで焼いてもO.Kです。

！高タンパク・低カロリーなお麩を使った簡単おやつです。  
！よく噛むと、肥満予防・がん予防・脳の発達促進などい  
！いことがいっぱいあります。一口30回を目標に意識して  
！よく噛んで食べましょう。

## ささ身の簡単春巻き

### 材 料 2人分

ささ身・・・4本  
たらこ・・・1腹  
しそ・・・8枚  
春巻きの皮・・・4枚  
小麦粉・・・少々  
水・・・少々  
油・・・適宜



### 作 り 方

- ①たらこの皮をとり、4等分にする。
- ②春巻きの皮に、しそ、ささ身、①、しその順にのせ、包む。巻き終わりに水で溶いた小麦粉をのりとしてとめる。
- ③フライパンに多めの油を熱し、②を揚げ焼きにする。

アルコールを飲むと、その分解に一番重要な働きをするのは肝臓です。肝臓を活発にさせるには、たんぱく質がとても重要。そのため、お酒を飲む時には、一緒にたんぱく質が含まれた料理を食べるのがポイントです。今回のレシピの「ささ身」には、たんぱく質が含まれています。たらこの代わりにチーズを入れても美味しいです。

## はんぺん豆腐ハンバーグ

### 材 料 作りやすい分量

はんぺん・・・1～2枚(110g)  
木綿豆腐・・・150g  
カニかま・・・5本(60g)  
しそ・・・3枚  
すりごま・・・大さじ2  
片栗粉・・・大さじ1  
マヨネーズ・・・大さじ1  
油・・・適宜



### 作 り 方

- ①はんぺんを、袋の上から手でつぶす。
- ②豆腐は水切りする。
- ③ボウルに①、②、ほぐしたカニかま、手でちぎったしそ、片栗粉、マヨネーズ、すりごまを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④6等分にし、小判型にする。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、④を入れ、両面をこんがりと焼く。

中の具材は、ネギ・えのき・チーズなどお好きなものを入れてください。すりごまを入れずに、ポン酢をつけて食べても美味しいです。

1人分栄養価 : エネルギー 86kcal たんぱく質 5.2g

## いちごのデザートサラダ

### 材 料 4人分

いちご・・・1パック  
クリームチーズ・・・お好み  
はちみつ・・・お好み  
黒コショウ・・・お好み  
ベビーリーフ・・・少々



### 作 り 方

- ①いちごは洗い、半分に切る。
- ②皿に洗ったベビーリーフ、①を盛り付ける。
- ③クリームチーズをのせ、全体に、はちみつ、黒コショウをかける。

！いちごにはビタミンCが豊富に含まれています。  
！ビタミンCは、白血球の働きを強化し、免疫力を高めま  
！す。