

# メキシカン菜かぶライス



## 材料[4人分]

- A {
- ・米・・・2合
  - ・水・・・2合の線の少し下まで
  - ・ターメリック・・・小さじ半
  - ・オリーブオイル・・・小さじ半

- ・カブ菜・・・280g
- ・豚ミンチ・・・150g
- ・生姜・・・1片(約5g)
- ・にんにく・・・1片(約5g)
- ・チリパウダー(ギャバン)・・・大さじ1
- ・塩・・・小さじ1

## ( 切り方・下準備 )

- ・米・・・洗ってザルにあげおいておく
- ・カブ菜・・・よく洗い、たっぷりのお湯を沸かし、塩ひとつまみ(分量外)を入れ、1分30秒茹でる。水にとり、しっかりと水気を絞り、細かく刻む。刻んだ後、さらにしっかりと水気を絞っておく。
- ・生姜・・・よく洗い皮つきのまま、みじん切り
- ・にんにく・・・みじん切り

## ( 作り方 )

- ①炊飯器にAを入れ、早炊きモードで炊飯し、炊きあがったらスイッチをすぐに切り、混ぜておく。
- ②フライパンに豚ミンチを入れ、中火をつける。(コールドスタート)ミンチを広げ、色が少し変わってきたタイミングで、生姜、にんにく、チリパウダー、塩を加え、炒める。
- ③香りがたったら、カブ菜を加え、全体になじませるようにさっと炒める。
- ④①の中に③を入れ、よく混ぜ合わせて、完成!

# ヘルシーかぶグラタン



## 材料[4人分]

- ・カブ・・・大2個(約480g)
- ・カニカマ・・・5本(約40g)
- ・塩・・・小さじ半
- A {
  - ・絹ごし豆腐・・・300g(150g×2P)
  - ・味噌・・・20g
  - ・片栗粉・・・大さじ1
  - ・きび砂糖・・・大さじ1
  - ・コンソメ顆粒・・・小さじ1
- ・ピザ用チーズ・・・60g

## ( 切り方・下準備 )

カブ・・・よく洗う。1個は皮付きのまま、すりおろし、余分な水分を切っておく。  
もう1個も皮付きのまま4等分にし、繊維を断つ方向に  
極薄くスライスし、耐熱皿に入れ、塩をふり、ひと混ぜし、ラップを  
ふんわりとかけ、600Wで2分加熱。粗熱を取り、しっかり水気を絞り、  
グラタン皿に4等分に入れておく。

カニカマ・・・細かく裂く。

## ( 作 り 方 )

①耐熱ボウルにすりおろしたカブ、Aを加え、泡立て器で豆腐がペースト状になるよう、しっかりと混ぜる。ラップをせずに、600Wで2分加熱。  
一度取り出して、よく混ぜる。さらに、ラップをせずに1分加熱し、  
しっかりと混ぜる。(とろみが出ます。)

※レンジが終わり次第、オーブンを180℃に予熱する。

②スライスのカブを入れておいたグラタン皿に、①を4等分で流し入れ、  
カニカマ、ピザ用チーズをかけて、オーブンやトースターでキツネ色に  
なるまで焼いたら完成!(オーブンの目安:約25分)

※様子を見ながら、焼き時間は調節してくださいね♪

# 秋野菜のシナモンヨーグルト



## 材料〔4人分〕

- A {
- ・サツマイモ・・・60g (紅はるか、シルクスweet等)
  - ・りんご・・・60g (秋映、紅玉など)
  - ・レーズン・・・30g
  - ・きび砂糖・・・大さじ1
  - ・レモン汁(ポッカレモン)・・・小さじ2
  - ・有塩バター・・・10g
  - ・シナモン・・・小さじ4分の1
- ・無糖ギリシャヨーグルト(パルテノ、オイコス等)  
・・・50g
- ・お好みのクラッカー・・・適量  
(※森永“小麦胚芽のクラッカー”がおすすめ)

## ( 切り方・下準備 )

- ・サツマイモ・・・よく洗い、皮付きのまま5mm角に切る。  
さっと洗い水気を切る。
- ・りんご・・・よく洗い、皮付きのまま5mm角に切る。 ※小さく切るのがポイント!
- ・レーズン・・・ぬるま湯で2、3度洗い、酸化した油をとり、柔らかくする。水気を切る。

## ( 作 り 方 )

- ①耐熱ボウルにAを入れ、ふんわりとラップをし、600Wで3分加熱し、よく混ぜる。粗熱をとる。
  - ②①にギリシャヨーグルトを加え、よく混ぜる。冷蔵庫で冷やしておく。
  - ③器に盛り付け、クラッカーと共に召し上がれ♪
- ※トーストしたパンに載せて食べたり、①までで保存しておいて、ヨーグルトやバニラアイスのトッピングにするのもおすすめです♪