

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。(とろみがでます。)
※レンチンが終わり次第、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、シルクスイート等)
 - ・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り♪
- ※トーストしたパンに載せて食べたり、①まで保存しておいて、
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♪