



memo



《イタリアンドレッシング》(8人分)

- ・ にんにく(すりおろし) 少々
- ・ 玉ねぎ 1/8個
- ・ セロリ 1/8本

A	オリーブオイル	大6
	米酢	大3
	塩	小1/4
	ラカントS液体	小2

- ① 玉ねぎとセロリをフードプロセッサーでみじん切りにし、にんにくとAを加え更にフードプロセッサーで混ぜる。

《シェパードパイ》(6人分)

準備

A	ニンニク	1片	
	玉ねぎ	1個	
	・ 合い挽きミンチ	300g	
	・ セロリ	1本	
	・ 人参	1本	
	・ マッシュルーム	1パック(7個)	
	B	カットトマト缶	200g
	赤ワイン	100cc	
	ウスターソース	大2	
	塩	小1/2	
	ラカントS	小2	
	ドライタイム	小1	
	ドライセージ	小1	
	・ ジャがいも	1.5個(200g)	
	C	生おから	70g
		牛乳	100cc
		生モッツアレラチーズ	100g
ピザチーズ		60g	
塩		小1/4	

- ・ マッシュルームは2~3mmの薄切り、セロリと人参は1cm角に切っておく。
 - ・ Aはフードプロセッサーでみじん切りにしておく。
 - ・ 生おからはコーティング加工のフライパンで5分ほどから煎りにしておく。(70g→40g)
 - ・ モッツアレラチーズを半分に切りスライスしておく。
 - ・ ジャがいもは半分に切り、それを6分割にしておく。
- ① コーティング加工のフライパンに合い挽きミンチとAを入れ強火で炒める。
 - ② ①にセロリ、人参、マッシュルームを加えて更に炒める。
 - ③ ②にBを加え、弱火で15分煮る。
 - ④ 鍋にジャがいもを入れ、水(分量外)を加えて茹でる。
 - ⑤ ④の水を捨て、残りの水分をから煎りして沸騰させる。
 - ⑥ ⑤をマッシャーでつぶし、Cを加える。
 - ⑦ ⑥を弱火にかけ、ゴムべらで混ぜながらチーズを溶かす。
 - ⑧ ③をグラタン皿に6等分に分け、更に⑦を6等分にして上に置き、薄く広げてフォークで模様をつける。
 - ⑨ トースターで5分または、オーブン200℃で15分焼く。

《グリーンピースのポタージュ》(6人分)

	・ 冷凍グリーンピース	1袋(220g)
	・ 水	250cc
	・ バター	5g
A	鶏ガラスープ	小1
	ラカントS	小1/3
	豆乳	75cc
	白だし	小1/3
	昆布だし	小1/3
	・ サイリウム	少々
・ 冷凍グリーンピース	18粒	

- ① 鍋に全てのグリーンピース、水、バターを加え加熱し、沸騰したら18粒を取り、ミキサーかフードプロセッサーに入れ混ぜる。
- ② ①を鍋に戻し、Aを加えて再沸騰したら火を止める。
- ③ ②にサイリウムを振りかけてとろみをつける。
- ④ ③を器に盛り、①で取り置いたグリーンピースを各3粒ずつのせる。

《イタリアンサラダ》(3人分)

準備

・ ベビーリーフ	1袋
・ レタス	1~2枚
・ トマト	1/2個

- ・ レタスは洗って水を切り、食べやすい大きさに切っておく。
 - ・ トマトは2cm角に切っておく。
- ① ベビーリーフとレタスを器に盛り、上にトマトをのせドレッシングをお好み量かけて頂く。

2020.5

糖質オフで クッキング Cooking



【5月】

1人分のカロリーと糖質量

423kcal 19.7g(17.1g)

- ・ シェパードパイ
271kcal 12.2g (10.8g)
- ・ グリンピースのポタージュ
54kcal 4.0g(3.7g)
- ・ イタリアンサラダ
11kcal 1.9g
- ・ イタリアンドレッシング
87kcal 1.7g(0.7g)