

No.1 (健康メニュー)

☆アピールポイント

マーボーは、挽き肉を使わずきのこでヘルシーに!!また、スープの素など加工品を出来るだけ使わず、ベジブロスを使うことで丸ごと無駄なく栄養を摂ることが出来ます。お野菜パワーで、からだの内から綺麗になりたいですね!

A: まろやか豆乳マーボー

(1人分で野菜やきのこ類は60g、塩分1.8g)

『材料 2人分』

◇ えのき、しめじ等のきのこ類	100g
◇ 木綿豆腐	300g
◇ 竹輪	1本
◇ 炊いたタカキビ	50g
◇ 生姜、ニンニク	各1かけ(各10g)
◇ ネギ	少々(3g)
◇ ベジブロス※	150ml
◇ 味噌	大さじ1/2
◇ みりん	大さじ1
◇ 塩麴	大さじ1/2
◇ 豆乳	3/4カップ
◇ 片栗粉	小さじ1~2
◇なたね油	適量



『作り方』

- 1) 生姜、ニンニク、きのこ類はみじん切り。
- 2) 豆腐はさいの目切り、竹輪は輪切り。
- 3) 生姜、ニンニクを炒め、香りが出たらきのこ類と炊いたタカキビを炒める。
- 4) 味噌をみりんで溶きのばし3)に混ぜて炒める。
- 5) ベジブロスを加え塩麴を入れて水分が半量になるまで煮る。
- 6) 豆乳を入れ2~3分煮て、味を見て塩コショウし、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後に小口切りのネギを散らす。

※ベジブロス・・・野菜くずを煮出したもの。(野菜の皮やヘタの廃棄部分に栄養があるため) 1.3リットルの水に酒小1を入れ、両手いっぱい野菜の廃棄部分を入れ弱火で30~40分程煮出す。濾したら完成!!

B: もやしナムル

(1人分で野菜 170g、塩分 0.8g)

『材料 2人分』

◇ もやし	200g
◇ 人参	1/2 本(75g)
◇ きゅうり	1/2 本(65g)
◇ 酢	小さじ 2
◇ 砂糖	小さじ 1/2
◇ 醤油	小さじ 1
◇ ごま油	大さじ 1
◇ すり胡麻	お好みの量で
◇ 塩	1つまみ

『作り方』

- 1) 調味料をまぜておく
- 2) きゅうり、人参はせん切り。
- 3) お鍋にお湯を沸騰させ、もやしを入れ 10 秒で引き上げる。人参もさっと茹でておく。
- 4) 茹でたもやしと人参きゅうりを 1)であえる。

C: トマトと玉ねぎの中華スープ

(1人分で野菜約 100g、塩分 0.6g)

『材料 2人分』

◇ トマト	1 個(100g)
◇ 玉ねぎ	1/2 個(90g)
◇ 干しエビ	5g
◇ ごま油	小さじ 1
◇ ベジブロス	2 カップ
◇ 塩麴	小さじ 2
◇ 焼き海苔	お好みの量で
◇ 酒	小さじ 1/2
◇ 塩コショウ	少々

『作り方』

- 1) お鍋にごま油を入れ、干しエビを炒め、香りが出たらスライスした玉ねぎを炒め、しんなりしたら一口大に切ったトマトを炒める。

- 2) ベジブロスを入れ、酒、塩麴を加えて 2～3 分。塩コショウで味を整え火を止める。
- 3) 最後に焼き海苔を崩しながら入れる。