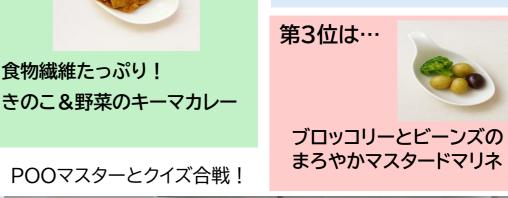
当日はあいにくの天気のなか、たくさんのみなさまにご来場いただきました。 どうもありがとうございました。







第2位は…

さつまいもとレーズンの

チーズ&ハニースイーツ



管理栄養士考案のかんたん腸活レシピ!ぜひお試しください。

腸 からスマイル!! いきいき腸活 健康長寿

食物繊維たっぷり! きのこ&野菜のキーマカレー



さつまいもとレーズンの チーズ&ハニース~

♥さつまいも: 100g ♥レーズン: 15g

♥クリームチーズ:20g

♥はちみつ: 15g ♥レモン果汁:1g

エネルギー: 144cal

【下準備】

クリームチーズは室温に戻すか、電子レンジで 8. 最後に塩と胡椒で味を調整します。 軽く温めて柔らかくしておきます。

- 1.さつまいもを角切りにして、鍋で竹串がスッ と通るくらいに茹でます。
- 2.温めたクリームチーズにハチミツとレモン果 汁を加えて、クリームチーズが滑らかになる までしっかり混ぜます。
- 3.1の茹でたさつまいもとレーズンを2のクリー ムチーズを混ぜたものに加え、全体を優しく 混ぜ合わせて完成です。

※ナッツや他のドライフルーツを入れると食感 が楽しくなり、食物繊維もUP。 クラッカーに乗せてワインのお供にも。

★玉ねぎ:100g ★人参:50g ★ピーマン:30g ★えのき:30g ★れんこん:20g

♥合いびき肉:150g ♥おろしにんにく:2g ♥おろししょうが:2g エネルギー: 317cal

♥サラダ油:適量 ♥トマト缶:200g ♥カレー粉:7g 食物繊維:5.6g ♥砂糖:8g ♥醤油:1g ♥塩·胡椒:適量 塩分: 0.25g

1. ★の野菜をみじん切りにします。チョッパーや冷凍野菜を使うと便利です。

- 2. フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにくとしょうがを入れて香りが立つまで炒めます。
- 3.2にひき肉を加えます。均一に焼けるようにほぐしながら、色が変わるまで炒めましょう。
- 4. 1のみじん切りにした野菜をすべて3のフライパンに加え、 全体が馴染むように軽く炒めます。
- 5.4にカレー粉を加えて、香りが立つまでさらに炒めます。
- 食物繊維: 1.7g 塩分: 0.1g 6.5にトマト缶を加えて全体を炒めながらよく混ぜます。
 - 7. 砂糖と醤油を加え、味を整えながら水分が少し飛ぶまで煮込みます。

ブロッコリーとビーンズの まろやかマスタードマリネ

エネルギー: 160cal 食物繊維: 4.5g 塩分: 0.55g

♥ブロッコリー:50g ♥ミックスビーンズ:50g

♥オリーブオイル:大さじ1と1/2 ♥穀物酢:大さじ2/3 (10g)

♥粒マスタード:10g ♥はちみつ:8g

♥胡椒:少々 ♥塩:ひとつまみ

1. ブロッコリーを小房に分けて、鍋でさっと茹でます。 冷凍ブロッコリーを使うとさらに 時短できます。

- 2. ボウルにオリーブオイル、酢、マスタード、塩、胡椒を入れて よく混ぜ、マリネ液を作ります。
- 3. 1の茹でたブロッコリーとミックスビーンズを2のマリネ液に加え 全体をよく混ぜ合わせます。味が馴染むまで少し置いて完成です。

