

春の健康レシピ

① いちごの豆乳はちみつソースかけ

★いちごの季節、豆乳を使ったはちみつソースをかけて、いつもと違ったデザートはいかがですか？

材料：6人分

いちご	12粒(約180g)
豆乳(成分無調整)	200ml
はちみつ	大さじ2
┌ 片栗粉	大さじ1
	└ 水
ミントの葉	お好みで

作り方：

- ① いちごはヘタを取って半分に切る。
- ② 鍋に豆乳とはちみつを入れて火にかける。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、ソースをつくる。
ソースは冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器にいちごを盛り付け、ソースをかけてミントの葉を飾る。

エネルギー：51kcal

タンパク質：1.5g

脂質：0.7g

食塩相当量：0.0g



② 春野菜サラダ(クコの実ドレッシング)

★クコの実を使った薬膳料理です。お好みの春野菜でアレンジしてください！

材料：6人分

きゃべつ	300g	
アスパラガス	3本	
ミニトマト	12個	
クコの実	15g	
┌ 酢	大さじ2	
	└ 塩	小さじ1/2
	└ こしょう	少々
	└ オリーブ油	大さじ1

作り方

- ① きゃべつは食べやすい大きさに切ってさっとゆでる。
アスパラガスは3cm長さの斜め切りにしてゆでる。
- ② クコの実は水で戻して、Aの調味料とともにミキサーにかけてドレッシングを作る。
- ③ 野菜を盛り付け、②をかける
※お酢は、バルサミコ酢でもよい。

エネルギー：41kcal

タンパク質：0.2g

脂質：0.0g

食塩相当量：0.4g

