

10月健康おうちごはんレビュー

10月開催日：11日（木）午前、24日（水）午前



高野豆腐の梅しそフライ

高野豆腐は水で戻してから、美味しいお出しにしっかりと漬け込んでおくので味もしっかりと染み込んでいます。

梅としその葉をサンドして、割ってみると緑と赤で色もきれいに仕上がりました。

お肉みたいにボリュームなのにヘルシーなフライになりました。

高野豆腐は大豆の栄養分をギュッと濃縮した食材
このメニューならお弁当のおかずにもOK
これからは 高野豆腐を使って手軽に美味しく栄養を！



手羽先と長ネギのスープ & カラフル温野菜オーロラソース添え

手羽先と長ネギのスープ

昆布でだしをとったスープで手羽先、長ネギ、人参、生姜を入れてコトコト煮込みました。

手羽先はとってもやわらかく、生姜が効いていて身体が温まりました。

手羽先はコラーゲンたっぷりとのこと！
女性にはうれしい1品ですね。(^^)v

カラフル温野菜オーロラソース添え

蒸す事で野菜の素材の味が楽しめたくさんのお野菜をいっぺんとれて身体に良いこと間違いなし！
オーロラソースは玉ねぎのみじん切が入っているので、玉ねぎの甘みも感じられ、野菜に良く合うソースでした。

