

1月健康おうちごはんレビュー

1月開催日：10日（木）午前、23日（水）午前



クルミのお粥 & 五香粉風味のつくね

クルミのお粥

身体が温まるおかげで
また、普通のお粥よりトロミがあり、
スープみたいだけど、

しっかりお腹がいっぱいになりました。
クルミが入っているのでコレステロールを
下げてくれるそうです！！
お米の甘味がふあ〜ッと感じられ、そこに
クルミの苦味が加わり飽きのこない味に仕上がりました。

五香粉風味のつくね

つくねに使う肉は、ひき肉を使わず、鶏むね肉を
フードプロセッサーにかけてひき肉にしました。
断然 その方が美味しい！！
五香粉の香りで薬膳感満載！！
甘辛いタレが良く合いました。



キャベツの甘酢炒め

キャベツの甘酢炒め

キャベツはサツとポイルします。
あとは中火で炒めて調理すれば
でき上がり。チャチャッと簡単に

1品でちゃいます。
甘酢味がクルミのお粥にも合います。

まかない キャベツ&卵スープ

甘酢痛めで残ったキャベツを使ってスープに！
シンプルに塩味で。
仕上げにとき卵をいれてボリュームもOK！
材料を余すことなく利用する知恵！
キャベツの甘味をストレートに感じる
スープでした。

