

12月健康おうちごはんレビュー

12月開催日：4日（水）午前、17日（火）午前

寒天特集！！



きのこ入りミートローフ

お正月に食べたい！
ブルンとした肉汁美味な
きのこ入りミートローフ
玉ねぎ・ニンニクを炒め、

しんなりしてきたらしいたけ・まいたけを
たっぷり入れて炒め、冷めてから合挽肉を炒め合わせる。
アルミホイルにベーコンをのせ、円筒形になる様に
具をぴったりと包み、オープンで焼きます。
ボリュームもだけど、見た目ほど重くなく
とっても美味しく、ふぁっとしたミートローフが
出来上がりました。



糸寒天入りチャウダー & 寒天レモンようかん

糸寒天入りチャウダー
野菜たっぷりのチャウダーには
あまり馴染みのない糸寒天を使用。

出来上がりに糸寒天を入れるだけ！！
ツルっとした食感がチャウダーの味を
邪魔することなく、ボリュームアップ！
しかも 食物繊維が簡単・豊富に
取れちゃう 嬉しい一品です。



寒天レモンようかん

芋ようかんには粉寒天を使用。
さつま芋を茹でて、良くつぶし、
煮溶かした粉寒天を合わせ
冷やし固めるだけ！
簡単なのに本格的です！
レモンも効いてさっぱりと頂けます。

