

※ 里芋のカレーマヨサラダ

作り方



材料《2人分》

里芋……………120g
パプリカ……………20g
マヨネーズ……………大さじ1
カレー粉……………小さじ1/2
かつお節……………小袋1/2袋

- ① 里芋は、皮をむき好みの大きさに切る。
下茹でする。
- ② パプリカは薄くせん切りにし、さっと熱湯をかけて冷まし、水を切っておく。
- ③ ボウルにマヨネーズとカレー粉を合わせてまぜる。
- ④ ③のボウルに里芋とパプリカを入れ和える。
- ⑤ 器に盛り付け、かつお節をふる。

ポイント



・カレー粉は炒っておくと香りがよくなります。
・パプリカの他に、ピーマンやきゅうりや水菜などの野菜を入れても美味しくいただけます



1人分

エネルギー 82Kcal たんぱく質 1.6g 脂質 5.6g 食塩相当量 0.2g

※ なすケーキ

作り方



材料《1本分》

なす……………150g
オリーブ油……………50cc
バター……………小さじ1
たまご……………2個
さとう……………80g
はだか麦粉……………100g
ベーキングパウダー……………小さじ1

- ① なすは1cm程度のさいの目切りにする。
フライパンにオリーブ油小さじ1を入れ、なすを炒める。火が通ったら砂糖小さじ1とバターを加えバターがとけたらそのまま冷ましておく。
- ② ボウルにたまごを割り入れる。泡立て器を使いませる。
少しずつ砂糖を加えていく。砂糖が混ざったら、オリーブ油を少しずつ加えていく。
※オリーブ油が分離しないようにゆっくり入れていく。
- ③ ②にふるっておいたはだか麦粉とベーキングパウダーを加えていく。①のなすを入れる。
- ④ ケーキの型にクッキングペーパーを敷き、③の生地を流し入れる。
- ⑤ 180℃に予熱をしておいたオーブンに④を入れて約30分で焼く。
- ⑥ 火が通ったら、オーブンから取り出し、型から外して冷ましておく。
- ⑦ 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切る。

ポイント



・なすが冷めてから生地と合わせましょう。
・なすを炒めた最後に、シナモンを小さじ1/2入れるとさらに美味しくいただけます。
・はだか麦粉がない時は薄力粉でも美味しく作れます。



1切れ分

エネルギー 210Kcal たんぱく質 4.0g 脂質 8.5g 食塩相当量 0.1g