

【糸こんにゃくのチャプチェ】

〈材料〉（2人前）

糸こんにゃく	1袋（200g）
パプリカ（2色）	各半分
豚肉	120g
しょう油	25g
砂糖	25g
酒	25g
しょうが	お好み
にんにくすりおろし	お好み
白ごま	適量



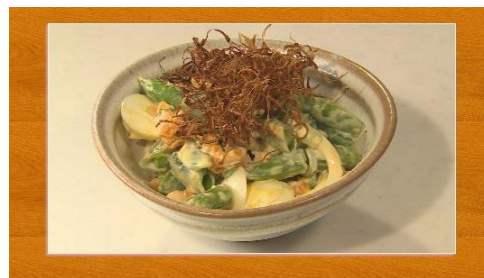
〈作り方〉

- ① 糸こんにゃくはさっと湯がき、水気を切って食べやすい大きさにカット
- ② パプリカはヘタを取り、種つきのまま5センチほどの千切りにする
- ③ 豚肉は千切りにする
- ④ フライパンにごま油をひき、糸こんにゃくを水気が飛ぶまで炒める
- ⑤ 豚肉を入れ、炒める
- ⑥ お好みでおろししょうがとおろしにんにくを入れ、砂糖、酒、しょうゆを加える
- ⑦ しっかりと炒め、最後に白ごまを振れば完成

【スナップエンドウと卵の腸活サラダ】

〈材料〉（2人前）

スナップエンドウ	1袋
ごぼう	30g
ゆで卵	2個
マヨネーズ	30g
油	適量



〈作り方〉

- ① ごぼうはアルミホイルを使って汚れを落とし、さきがけにする
- ② ゆで卵はお好みの大きさにカット
- ③ 鍋にお湯を沸かし、塩を入れて筋を取ったスナップエンドウを2分ほど下茹でする
- ④ 茹でたスナップエンドウは半分にカットし、マヨネーズを入れて混ぜ合わせておく
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、ごぼうを焼き上げごぼうチップスを作る
- ⑥ スナップエンドウを皿にもり、ごぼうチップスを飾れば完成

【トマトの塩昆布和え】

〈材料〉（2人分）

トマト（大）	2個
塩昆布	5g
お好みの甘いお酢	40g
ごま油	ひとまわし



〈作り方〉

- ① トマトはお好みの大きさのぶつ切りにする
- ② 甘酢、塩昆布、ごま油を加え、よく混ぜ合わせたら完成

【きのこのかきたまスープ】

〈材料〉（2人前）

きのこ（お好みのもの3種）	各 1/2 株
卵	2 個
水	650cc
麵つゆ（お好みのもの）	適量
水溶き片栗粉	大匙 2



〈作り方〉

- ① えのきは石づきをとって4等分にカット
- ② まいたけは石づきをとって手でほぐす
- ③ しめじは出汁の味が入りやすいよう割しておく
- ④ きのこと類は鍋に入れ、水、麵つゆを入れて火にかける
- ⑤ 蓋をして煮立ったら溶き卵を入れる
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつければ完成

【セロリのハンバーグ】

〈材料〉(2人前)

セロリ	150g
合いびき肉	300g
オートミール	40g
豆腐 (もめん)	175g (ミニサイズ1個分)
卵	1個
塩コショウ	適量



〈作り方〉

- ① セロリは微塵切りにする
- ② 合いびき肉に微塵切にしたセロリ、豆腐、オートミール、卵、塩こしょうを入れよく混ぜる
- ③ 油をひいたフライパンに、小判型にしたタネを並べる
- ④ 片面焼き色がつくまで焼き、ひっくり返す
- ⑤ 蓋をして10分ほど蒸し焼きにしたら完成