

1 グラノラ



【材料】

- ・オートミール 100g
- ・小麦粉（あれば全粒粉） 25g
- ・アーモンド、クルミ、カシューナッツ
などのナッツ（無塩） 75g
- ・レーズンなどのドライフルーツ 50g
- ・はちみつ 25g
- ・砂糖 25g
- ・オリーブオイル 25g
- ・牛乳または豆乳 大さじ2

食物繊維、
鉄分が
いっぱい。
ヨーグルト、
フルーツを
添えたら、
朝ごはんは
ぴったり。

【作り方】

1. ナッツは1/2～1/3の大きさに割っておく。
2. ボウルにドライフルーツ以外の材料を入れよく混ぜる。
3. クッキングシートを敷いた天板に平らに広げ、
150℃に予熱したオーブン下段で40分焼く。
焼きムラができないように途中で混ぜる。
20分たって茶色く焦げ色がついているようなら、
140℃に下げる。
4. 焼き上がったドライフルーツを加えて混ぜ、
完全に冷めたら密閉容器に保存する。



▶ グラノラパフェ
パンナコッタ+グラノラ+
アイスクリーム+フルーツ

2 パンナコッタ



【材料】（4個分）

- ・牛乳 ① 100ml
- ・粉ゼラチン 5g
- ・グラニュー糖 大さじ1
- ・牛乳 ② 100ml
- ・生クリーム 100ml
- ミックスベリーソース
- ・ミックスベリー（冷凍） 80g
- ・砂糖 大さじ1

手作りすれば、
甘さ控えめ。
カルシウムが
しっかりとれる。



【作り方】

1. 牛乳①をふつとうしないように温め、粉ゼラチンを入れて
溶かし、砂糖を加えよく混ぜて溶かす。
2. 鍋を火からおろして、牛乳②と生クリームを加え、
よく混ぜる。
3. 容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. ミックスベリーのソースを作る。
ミックスベリーと砂糖を鍋に入れ弱火にかけ、木べらで
混ぜながらふつとうしてとろとろするまで煮て冷ます。
5. よく冷やしたパンナコッタにソースをかける。



手作りのススメ。



おうち時間に手作り、してみませんか。

買うのが当たり前だった、あんなもの、こんなもの、
実は驚くほど簡単に作れます。

日々のご飯をちょっと特別なものにとすると、

心と身体がしみじみと満たされるのを感じてください。

3

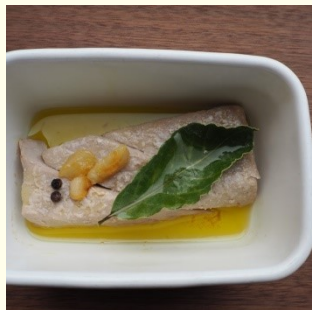
ツナ

【材料】

- ・マグロ柵 ひと柵（100g）
- ・塩 小さじ1/4
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・にんにく ひとかけ
- ・黒こしょう 4粒
- ・月桂樹の葉（あれば） 1枚

【作り方】

1. マグロは塩をまぶしておく。
2. 小さなフライパンか厚手の鍋に油を入れて、油が温まったらマグロを入れ両面をさっと焼く。
3. ふたをして弱火にし、黒こしょうと月桂樹の葉をのせ、中まで火をとおす。
4. 冷めたらオイルごとタッパーに入れて、冷蔵庫で保存する。



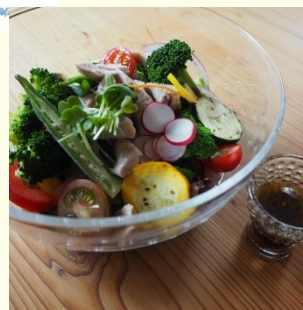
ツナを使って・・・

ツナサラダ

【作り方】

野菜は生のもので、ゆでたもの、油で焼いたものなど、たっぷり皿に盛りつけ、ほぐしたツナを乗せる。

ツナを作った後のオイル、にんにく、しょうゆ、レモン汁を少量ずつ混ぜてドレッシングを作り、食べる直前にかける。



1食150gの野菜
が取れるサラダ



ツナとたっぷり野菜のパスタ

【作り方】

玉ねぎ、トマトは粗みじん切りにし、ツナを作ったオイルとにんにくで炒め、しんなりしたら、なす、ズッキーニ、パプリカなど好みの野菜を加えて、柔らかくなるまでさらに炒める。

ほぐしたツナを加えて、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

ゆでたパスタを和え、皿に盛り付け、好みでパルメザンチーズをかける。



ひと皿で野菜200g
のパスタ



食から始まる幸せをお届けします



食育、介護予防など栄養に関するお話や料理教室講師など、食と健康にかかわる仕事、やっています。

一緒に活動してくれる栄養士募集中。

食にまつわるあれこれはこちらから ↓

