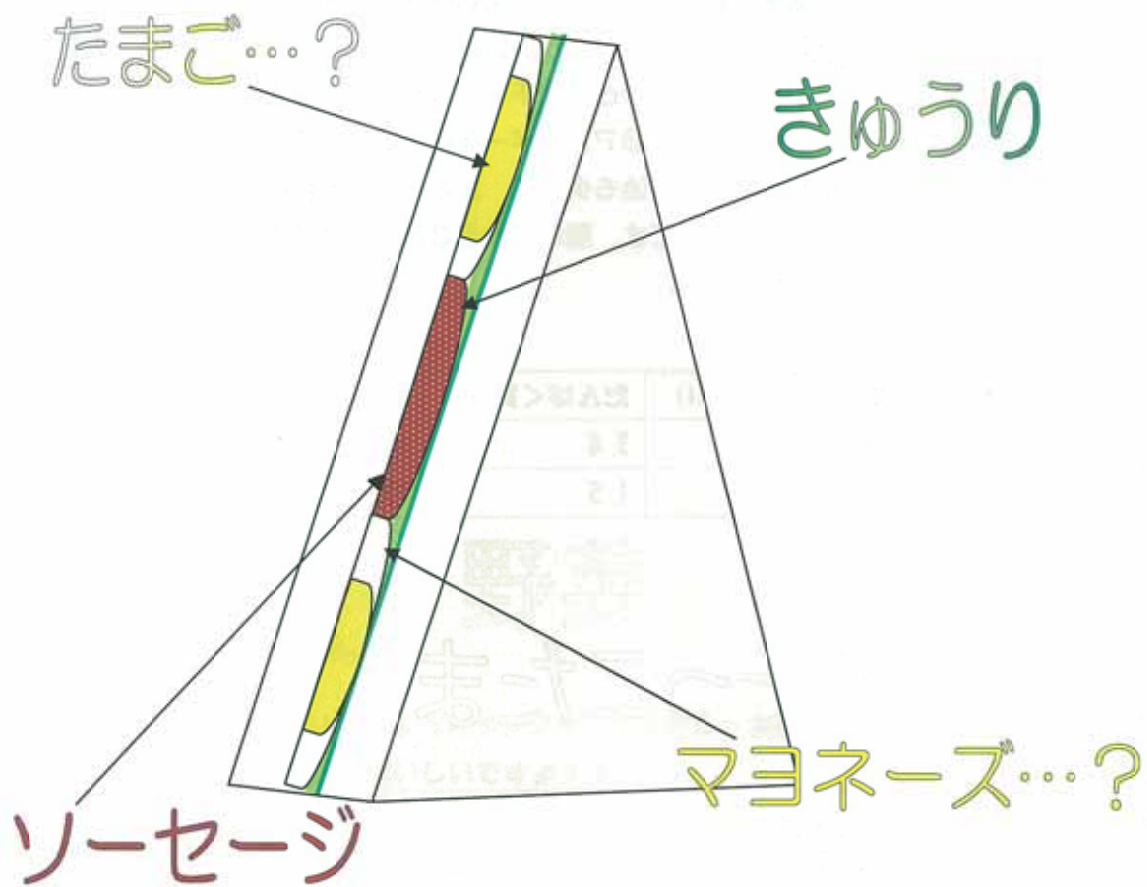


卵を使わない



卵サンドウィッチ...?

マヨネーズのそっくりさん



材料 (250g分)	分量 (g)
豆腐	60
かぼちゃ	30
A	
米粉	55
片栗粉	小さじ1/2
油	大さじ1
だし汁	150
B	
ねりがらし	3
酢	大さじ2
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① 豆腐とかぼちゃは粗くつぶして、鍋またはフライパンにAと一緒にいれてまぜ、弱火にかけ、透明になりひとかたまりになるまで混ぜながら、煮る。
- ② ①とBをミキサーにかけて、なめらかにして出来上がり。

マヨラーのあなた！必見です！！

卵を使わないカロリー控えめのマヨネーズです。本来のマヨネーズは、卵と大量の油から出来ていますが、このマヨネーズのそっくりさんは米粉とカボチャ、豆腐から出来ています。卵を使っていないので、卵アレルギーを持っている人でも安心して食べる事が出来ます。油も少なく、エネルギーも低いので、メタボ対策にもぴったりです。簡単に作ることができるので、家でも作ってみてください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
マヨネーズのそっくりさん	167	3.4	6.2	22.8
マヨネーズ	703	1.5	75.3	4.5



うそつこたまご



材料 (3個分)	分量 (g)
黄身	
かぼちゃ	12
米粉	25
だし汁	15
塩	少々
砂糖	少々
白身	
米粉	50
だし汁	35
塩	少々

作り方

- ① かぼちゃを竹串が刺さるくらいまでゆでる。
- ② 黄身を作る。だし汁を電子レンジで1分温め、ゆでたかぼちゃと米粉、調味料と混ぜる。3個に分け、丸めて、さらにラップをして500Wで1分半、電子レンジにかける。
- ③ 白身を作る。だし汁を電子レンジで1分あたため、米粉と塩をまぜいれ、まとまった生地を三等分して、①の卵黄をまるめこみ、卵型に形作る。
- ④ 煮立った湯の中に、5分程度入れてゆで、浮き上がってきたら冷水に取って冷やす。

卵アレルギーがある人が食べられる卵のそっくりさん。卵の食べられない子供にも、みんなと同じようなものを食べてほしいという気持ちから生まれたものです。味は本物の卵とまったく違いますが、みんなと同じものを食べているという気持ちにさせてくれます。見た目はそっくりでしょ？

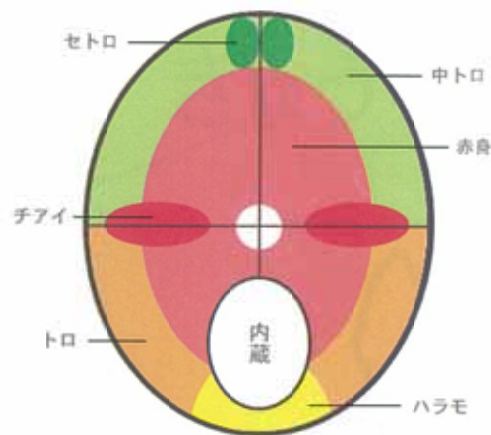
鉄太郎(まぐろの血合い肉)

このソーセージは「鉄太郎」というまぐろの血合い肉からできています。まぐろの血合い肉は魚臭いので、一般的にはたべませんが、このまぐろの血合い肉「鉄太郎」は、高圧・低電流の電荷をかけた特殊な水に一定の時間浸すという特殊な処理をすることで、えぐみや臭みの成分を静電気でコーティングしているので、魚臭さはほとんど感じません。

マグロは呼吸し酸素を取り入れるためのエラが動かないため、生きている限り、泳ぎ続けなければなりません。そのため、常に大量の栄養を備蓄し、速やかな供給するシステムが必要です。それを担っているのが、血合い肉と呼ばれる部分です。まぐろの血合い肉は、栄養の宝庫です。たとえば、鉄・亜鉛・セレン・ビタミンB1、B2、B12、E、タウリン、カルシウム、マグネシウムなどが含まれています。特に鉄分は、鉄分が多く含まれているとよくいわれるレバーより多く含まれています。

私たちが頑張って作った手作りソーセージには、ハーブやたまねぎを加えてさらに食べやすくしています！

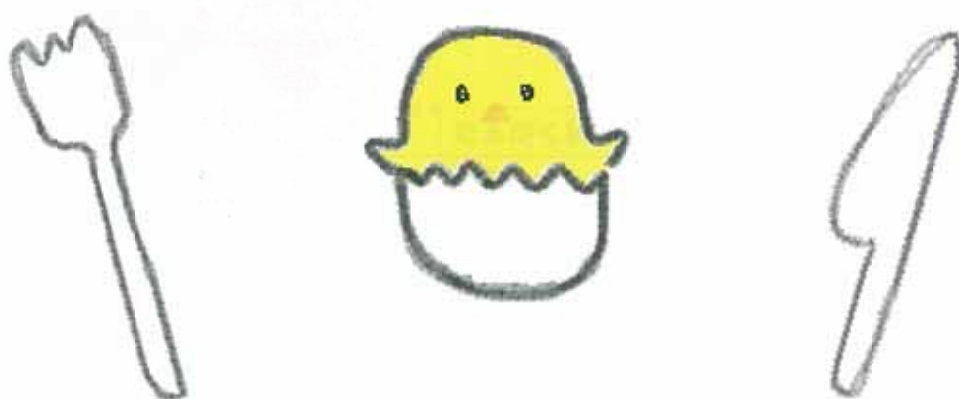
鉄分の多い食品	鉄分の量(100g中)
レバー(豚肉)	13.0
レバー(鶏肉)	9.0
かき	1.9
あさり	3.8
ほうれんそう	2.0
納豆	3.3
鉄太郎	16.7



野菜

2年生の授業では、菜園実習があり、きゅうりやトマトなどの野菜を実際に自分たちで作って食べることができます！自分たちで作った野菜は最高においしいですよ！！





森セミナー
浅津・高下・竹谷
菱川・福居・増田