

🎵 おすすめレシピ（「お口にやさしい簡単レシピ」編）🎵

平成26年5月27日開催の試食会にて、好評だったレシピをご紹介します。

♪ アボカドと豆乳のスープ♪



濃厚だけどさっぱり、混ぜるだけの簡単スープ

用意するもの(1人分)		作り方
アボカド	1/4個	すべての材料をミキサーにかけ、器に盛る。 *レモン汁、はちみつはお好みで調整して下さい。
豆乳	200ml	
レモン汁	小さじ2	
はちみつ	小さじ1	

♪ トマトとりんごのゼリー♪



トマトの果肉を入れた、さっぱりりんごゼリー

用意するもの(1人分)		作り方
プチトマト	1~2個	①プチトマトは湯むきし、器に入れる。 ②Aを鍋に入れ、ふつふつしたら、火を止める。 ③②にアガーを入れ溶けたら、①の器に入れる。 ④粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
りんごジュース	65ml	
水	30ml	
酢	5g	
砂糖	3g	
はちみつ	7g	
アガー	1g	

♪ レバーペーストディップ&カッターチーズとツナのディップ♪

市販品を使って簡単に、お好みの野菜にディップ



用意するもの(1人分)		作り方
☆レバーペーストディップ		レバーペーストとマヨネーズを1:1.5の割合で混ぜる。 *好みに応じて混ぜる割合は調整して下さい。 *マヨネーズを多めにすると、レバーのクセがやや軽く。
チキンレバーペースト (試食会ではアヲハタのペーストを使用)		
マヨネーズ		
☆カッターチーズとツナのディップ		チーズとツナを1:1の割合で混ぜる。 *お好みでパセリやレモン、こしょうを加えて下さい。
カッターチーズ		
ツナ缶(オイル漬け)		

♪ チキンラーメンアレンジ♪

チキンラーメンの新しい食べ方を提案



用意するもの(1人分)		作り方
チキンラーメン	1P	①チキンラーメンに熱湯を注ぎ入れ、麺が好みの固さになったら湯切りをする。 ②麺をお好みの具、調味料で味付けをする。
お湯	400cc	
お好みの具、調味料		*ごま油とからめて油そば風に。 *お湯の代わりに温めた牛乳をかけ、湯切りをせずそのまま牛乳チキンラーメンに。 刺激の強いインスタント麺も、やさしい温度感で手軽に色々な食べ方ができると好評でした！
☆試食会で提案したトッピング☆		
・「ごま油+紅ショウガ」		
・「サラダミックス+チリソース」		
・「牛乳+粉チーズ」		
・マヨネーズ		