

手軽に
できて、
味は
一番人気!



やまいもとコーンスープ

材料 (4人前)

・やまいも.....約50g
・スイートコーン.....1缶
・豆乳.....100cc
・スープまたは湯、6カップ
・塩.....少々
・パセリ.....少々

ひと言コラム

やまいもは若返りや、美肌効果があるといわれます。豆乳は高タンパク低コレステロールなので、女性にはうれしい効果が実感できます。

つくりかた

- ①パセリはみじん切りにしておき、やまいもの皮も剥いておきます。
- ②スイートコーン缶とやまいもをフードプロセッサーにかけます。
- ③鍋に②を入れてスープを入れて混ぜながら豆乳も加えます。
- ④火力を強にセットして、煮立ってきたら火力を2にして3分ほどで火を止めます。
- ⑤余熱で5分程置いて塩で味を調べて器に盛り、彩りできざんだパセリを散らします。

元気が
内側から
湧いてくる!



野菜カレーと白ごまごはん

つくりかた

材料 (4人前)

・じゃがいも.....2~3ヶ
・にんじん.....1/2本
・玉ねぎ.....大1ヶ
・ナス.....2本
・オクラ.....4~5本
・かぼちゃ.....1/4
・ブロッコリー.....適量
・ヤングコーン4~5本
・お好みのルー.....適宜

- ①野菜をお好みの大きさにカットします。ナスは乱切りにし、水にさらしあく抜きします。
- ②鍋にじゃがいも、にんじん、玉ねぎとお好みのルーを入れ、具材スレスレくらい水を入れます。
- ③タイマーを20分セットします。
- ④火力は強で、沸騰したら3にします。
- ⑤タイマーが切れたら、残り野菜を入れルーをまんべんなくかき混ぜて、お好みのとろみになるまでお湯で薄めていきます。
- ⑥あとは余熱で最低10分はそのままだに。じゃがいもが多少固くても余熱で味がしみ込みます。

ひと言 コラム

野菜カレー：季節の野菜をたっぷりいれましょう。根菜を使うと体を温めてくれます。白ごまごはん：炊くときにお米と白ごまを一緒に炊きます。香ばしくて美味しいご飯です。

さっぱり味が
たまらない
サラダパスタ



野菜たっぷりパスタ

材料 (2人前)

・パスタ.....150g
・塩.....茹でるお湯の1%
・水菜.....適量
・ピーマン.....適量
・玉ねぎ.....1/2個
・にんじん.....1/2本
・ピーマン.....1個
・パスタソース.....2人分
・塩、こしょう.....適量

ひと言コラム

季節の野菜を色々な種類をいれるのがポイント。彩りを良く使うと見た目にも食欲がでます。

つくりかた

- ①野菜はせん切りにしておきます。
- ②不思議な蒸気鍋でたっぷりお湯を沸かし湯量の1%程度の塩を加えます。
- ③浅トレーに材料とパスタソースをならして入れ、準備しておきます。
- ④本体の沸騰したお湯の中にパスタを入れて茹で時間にタイマーを12分セットします。
- ⑤パスタの茹で時間が残り6分になったら、湯量を水位線になるよう調整して、上に③のトレーをセットし加熱します。
- ⑥時間がたったらパスタを取り出し、トレーのソースを塩、こしょうで味を調べて水菜と混ぜ合わせます。

生地から
作るので、一層
おいしく楽しめ
ます



ヘルシーピザ

つくりかた

材料 (5~6人前)

・強力粉.....1C
・薄力粉.....1C
・ドライイースト.....10g
・塩.....ひとつまみ
・ぬるま湯.....140cc
・オリーブ油.....少々
・玉ねぎ.....1個
・ニンニク.....1片
・ケチャップ.....100cc
・みりん.....100cc
・たまねぎ、ピーマン、パプリカ、ベーコン、粒コーン、チーズ等お好みで

- ①[生地作り]生地の材料(A)をフードプロセッサーに入れて上部の穴から少しずつぬるま湯を入れて回します。
- ②生地がまとまったらビニール袋にオリーブオイルを少量入れてから生地を入れ、空気を入れて膨らませた状態で袋の口を閉じます。別途用意したぬるま湯に浸けて、約20分ほど発酵させます。
- ③[ソース作り](B)の材料をフードプロセッサーに入れてペースト状になるまで回します。
- ④生地が発酵したらヘルシープレートいっばいに生地をのばして、その上にソースを塗り、(C)の具材をカットしてトッピングします。
- ⑤蓋をして190度で20分焼きます。最後は強火にして1分ほど焦げ目をつけて完成です。