

【ミネラルたっぷりスパイシークッキー】

材料

A

オーツ . . . 130 g
アーモンドスライス . . . 20 g
自然海塩 . . . 小さじ 1/4

B

バナナ . . . 80 g (フォークの背で、形状がなくなるまでつぶす)
シナモン . . . 小さじ 1/2 ~
ラム酒 . . . 小さじ 1 ~ 2
メープルシロップ . . . 45 g
ココナッツオイル . . . 60 g (溶かしておく)

C

チョコレート(刻み) . . . 70 g
ヘーゼルナッツ(刻み) . . . 30 g (代用可: パーカンナッツ、クルミ)

つくりかた

- 1 Aをフードプロセッサーに入れて、パウダー状にします。
- 2 別ボウルにBを入れて、よく混ぜ合わせます。
- 3 Bのボウルのなかに、Aを加えてよく混ぜます。
- 4 そこにCも加えて、全体を生地としてひとつにまとめあげます。
- 5 生地から小さじ1のスプーンで取り出し、オーブンシートに並べます。
- 6 150℃で予熱しておいたオーブンで23~25分焼いたらできあがり。

ローカカオの生地、購入方法はコチラから



リアルフードコミュニティ

Adina's ほんもの Cooking

依存性の強い「糖」とのつきあい方講座
血糖値バランスを整える料理教室 in 問寒別

Recipes Dear Family



Love begins at home,
but it does not end there.

おことわり: 当教室で公開したレシピは、参加された方の家庭内での料理を目的としたものです。 それ以外の使用(教室利用など)や無断でこれを営業用メニューとして利用することを禁止しております。使用を希望する方は、教室事務局まで必ずご連絡ください。

【秋の代謝 UP スープ】



材料 (4~5人分)

A

- Ex v オリーブオイル . . . 大さじ 2
- たまねぎ . . . 1 個 (みじん切り)
- にんにく . . . 2 ~ 3 片 (みじん切り)
- 自然海塩 . . . 小さじ 1 (+α)
- かぼちゃ (栗系) . . . 350 g (皮&種を除去して、2cm 乱切り)

B

- 人参 . . . 1 本 (100g : すりおろし)
- シヨウガ . . . 15 ~ 20 g (すりおろし)
- 水 . . . 1, 2ℓ
- オレンジレンズ豆 . . . 125 g (水洗いして 15 分ぬるま湯に浸けておく)
- ブロッコリー . . . 1/2 個 (一口サイズ)

C

- 味噌 . . . 大さじ 2 ~ 3
- ゴマ油 . . . 小さじ 1 ~ 2
- ホワイトペッパー . . . 小さじ 1/2 ~ 1 (+α)
- 万能シーズニング . . . 小さじ 1 (代用可: スープ&サラダミックス)

(トッピング)

- 白ゴマ . . . お好み適量
- 韓国唐辛子 . . . お好み適量
- 小ネギ . . . お好み適量 (小口切り)
- パンプキンシード . . . お好み適量 (オーブンでロースト)
- ラー油 . . . お好み適量

作り方

- まずは、鍋に入れた A を弱~中火で 5 分炒める。
- 塩小さじ 1/2 を加えて **水出し**。その後 1~2 分炒めて水分を飛ばす。
- かぼちゃを加えて 3~4 分炒めた後、塩小さじ 1/2 を加えて **再水出し**。1 分炒めて水分を飛ばす。
- B を加えて 2 分ほど一緒に炒める。
- 水を加えて沸かす。グツグツ煮立てば、レンズ豆を入れて 9 割フタで 5 分ほど煮る。
- ブロッコリーを入れて 3~5 分煮る。
- 火を止めて、C で味を調える。味見して、モノ足りなければ塩とホワイトペッパーで調整する。

- フタをして 10 分静置。
- 食べる直前、各皿にスープを入れてお好みの **トッピング** を施してできあがり。

ワンポイントアドバイス

- カボチャの品種は数あれど、ホッコリ系の栗タイプがオススメ!
- 使用する味噌は、八丁味噌や赤味噌ではなく、白系味噌をオススメ。

【ミネラル満タン! ひよこ豆のスパイシークラッカー】

材料 (15~20枚分)

A

- ひよこ豆粉 . . . 120 g
- ベーキングパウダー . . . 小さじ 1/2
- 自然海塩 . . . 小さじ 1/2
- (オプション)
- クラシックカレーミックス . . . 10 g (代用: 加工油脂含まないカレー粉)

B

- Ex v オリーブオイル . . . 30 g
- 水 . . . 45 g

作り方

- A を泡だて器で混ぜ合わせる。
- つづいて、B を加えてゴムベラで混ぜ合わせる。仕上げは、手で生地がまとまれば OK!
- 生地を 3 等分にして冷蔵庫で 5 分間入れる。
- オープンシートに生地をのせて、もう 1 枚のオープンシート (ラップ) で挟む。そして、麺棒で 1~2 mm ぐらいを目安に伸ばす。
- ナイフ (ピザカッター) で、2~3 cm サイズでお好みの形状に切り込みを入れる。
- 予熱 180°C のオーブンで 11~12 分焼成する。粗熱が取れて、軽く切れ目を割るとパリパリと割れる!

ワンポイントアドバイス

- 粗熱が取れて冷めたクラッカーは、瓶の中に入れて冷暗所で 1 週間保管できる。小腹が空いた時には大活躍!! 血糖値の急上昇を抑えられる、ぼくらの強い味方。

