



美と健康のレストラン「リナーシェ」おすすめ

第19回 糖質制限クッキング

内側からみずみずしく 潤い素肌レシピ



HPは
こちら▶



RINASCE
RESTAURANT



1人分

666kcal
糖質11.5g

豆乳仕立ての低糖質ロールキャベツ カレー風味

〔材料(2人分)〕

キャベツ 中くらいの葉6枚

〔A:タネ〕

合いびき肉 200g
ベーコンスライス 6枚
木綿豆腐 70g
しらたき 50g
カレー粉 小さじ1/2
塩 2g
こしょう 少々

〔B:豆乳スープ〕

無調整豆乳 500cc
水 100cc
しょうゆ 小さじ1

〔作り方〕

- キャベツはたっぷりのお湯でしんなりする程度に軽く湯がき、冷ましておく。
- ベーコンスライスは5mm程度の角切りに。しらたきは水洗いし、水気を切ってからみじん切りにする。
- 〔A〕をすべてボールに入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜ、6等分する。
- ①のキャベツを広げた上に③のタネをのせ、両サイドを内側に折ってからくるくると巻いていく。
- 厚手の鍋に、④のロールキャベツを巻き終わりが下になるようにすき間なく並べ、〔B〕をすべて加え中火にかける。ひと煮立ちしたら弱火にして、アクを取りながら約15分ほど煮る。
- スープの味をみて、煮詰まり過ぎた場合は水で調整してできあがり。たっぷりのスープと一緒に召し上がってください。



豆乳にはデリケートな女性の体を整え、健やかな肌状態を保つ働きがあります。

アボカドのしらすチーズソースがけ

〔材料(2人分)〕

アボカド 1個
塩こんぶ 適量

〔チーズソース〕

白ワイン 大きじ2杯
大豆粉 大きじ1
無調整豆乳 50cc
しょうゆ 小さじ1
ピザ用とろけるチーズ 100g
しらす 20g

〔ソースの作り方〕

- 鍋に白ワインを入れ、沸騰直前くらいの温度でアルコール分をとばす。
- アルコールがとんだら大豆粉をダマにならないように加え、しっかりと混ぜたら無調整豆乳、しょうゆを加えひと煮立ちさせる。
- ひと煮立ちしたら、火を止め、ピザ用のとろけるチーズを加え余熱で溶かしていく。
- チーズが溶けきったら、しらすを加えて混ぜ合わせる。

〔作り方〕

- アボカドは半分カットして種を取り、皮をむきスライスする。
- 塩こんぶは表面の塩を軽く水で流しておく。
- カットしたアボカドをお皿に並べ、上からソースをかけ、刻んだ塩こんぶを適量の上にかけてできあがり。



アボカドは「森のバター」「食べる美容液」とも言われ、美肌をつくる栄養が豊富に含まれています。



1人分

388kcal
糖質6.0g



RINASCE
RESTAURANT



※このクーポンは、
このクーポンをお持ちいただいた
全10店舗まで有効です。
有効期限
2018年10月31日まで