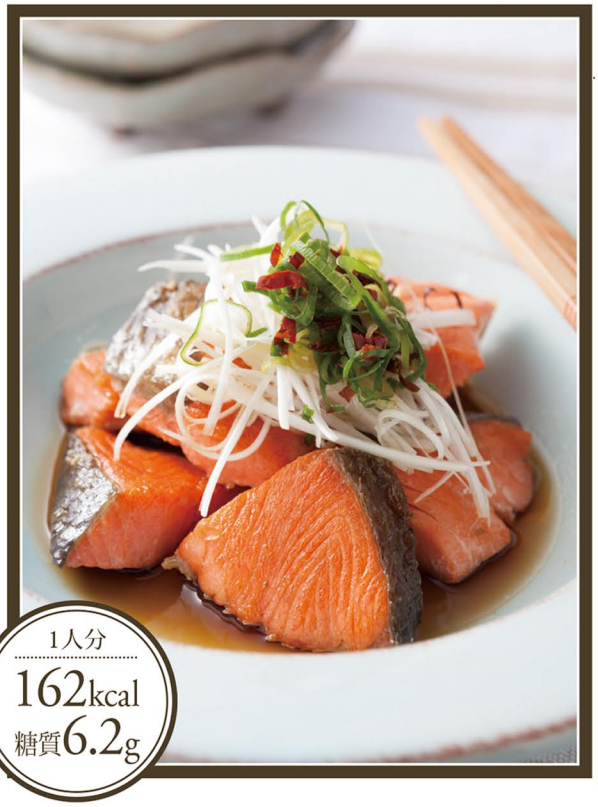
美と健康のレストラン「リナーシェ」おすすめ

第20回 糖質制限クッキング

不要なものを追い出す　すっきりレシピ

HPはこちら▶

RINASCE
RESTAURANT



1人分
162kcal
糖質6.2g

秋鮭の香味ソース

［材料（2人分）］

鮭の切り身（甘口）	2切れ
白ネギ	10cm程度
ごま油	適量
【A】	
しょうゆ	大さじ2
レモン汁	大さじ1
水	大さじ1
ラカント（自然派甘味料）	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
青ネギ	お好みの量
鷹の爪	1~2本

［作り方］

❶ 鮭を3等分に切り、白ネギを白髪ネギに、青ネギを小口切りにする。
❷ 鷹の爪の種を抜き、輪切りにする。
❸ 【A】をすべて混ぜ合わせる。
❹ フライパンにごま油を熱し、鮭の両面をカリッと香ばしく焼く。
❺ 鮭が焼けたら、器に盛り、【A】をかけ、白髪ネギをトッピングしてできあがり。
上からえごま油（分量外）をかけるとさらにGOOD!

豆知識 鮭に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用があるため、シミやそばかす、シワ、たるみなど、肌のアンチエイジングに効果的です♪

食物繊維たっぷり！おからハンバーグ

［材料（2人分）］

おから	100g
鶏ひき肉	100g
ひじき(乾物)	大さじ2
枝豆	お好みの量
卵	1個
おろししょうが	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
刻みネギ	適量
水溶き片栗粉	お好みで
【きのこソース】	
まいたけ	1/2パック
えのき	1/3パック
しめじ	1/3パック
【A】	
だし汁	100cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ

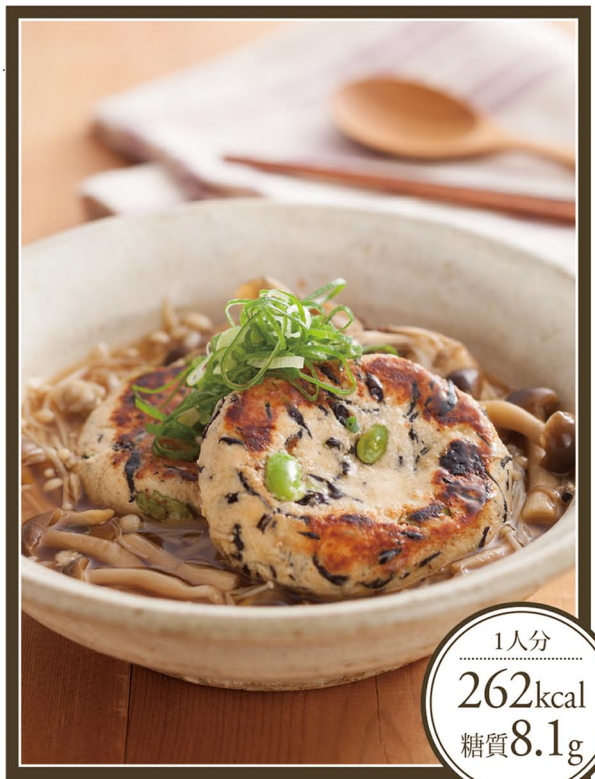
［下準備］

❶ ひじきを水で戻しておく。

［作り方］

❶ ボウルに鶏ひき肉と塩少々を入れてこね、ある程度混ざったら、おから・卵・酒・おろししょうがを加えさらにこねる。よく混ざったらひじき・枝豆を加えてさらにこねる。
❷ ❶をお好みの大きさに丸め、フライパンにオリーブオイル（分量外）をひいて中火で焼く。片面に焼き色がついたら、裏返してお水を少し（分量外）入れて蒸し焼きにし、中まで火を通す。
❸ 別のフライパンにオリーブオイル（分量外）をひいて、【きのこソース】の材料をしんなりするまで炒めたら、【A】を加え、ひと煮立ちさせる。
※お好みで水溶き片栗粉でとろみをつけてください。
❹ ハンバーグに❸ソースをかけ、刻みネギをトッピングしてできあがり。

豆知識 おからは食物繊維が豊富に含まれており、腸のぜん動運動を促してくれるため、便秘解消が期待できます♪



1人分
262kcal
糖質8.1g

RINASCE
RESTAURANT

夢ごこち
リナーシェ・プラッスリーリナーシェ
ワンドリンク無料券
このチケットをお持ちいただくと
全員お好きなドリンクを
1杯プレゼント
【有効期限】
2018年11月末まで