

フォーレシビ

マカデミアナッツ  
クリーム

ホットケーキみたいな  
高野豆腐



ダイエット？  
最高のタンパク質だよ！

《材料》

- ・高野豆腐（1cm角） 15個
- ・卵 1個
- ・ソルト ひとつまみ
- ・ナッツクリーム



《作り方》

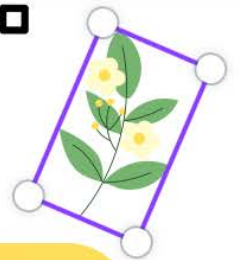
- ①高野豆腐を水に入れ5分位戻し、水を吸って2倍くらゐの大きさにしたら、水気を搾る。
- ②ボウルに卵を割り、①と塩を入れる
- ③全体に染み込むように揉んで混ぜ合わせる
- ④フライパンにマザーオイルをひき、両面焼く（フライ返して押しながら形成すると良いです）
- ⑤ナッツクリームをお好きなだけ付  
いただきます



豆苗のナッツクリーム合え

《材料》

- ・豆苗 1袋
- ・人参 半分
- ・シーチキン 1缶
- ・マザーソルト 少々
- ・ナッツクリーム 小さじ2



《作り方》

- ①豆苗は5cm、人参は細切りに切る
- ②フライパンにマザーオイルをひき人参を軽く炒め、豆苗、シーチキンを加え更に炒める
- ③塩とナッツクリームを合えて出来上がり

