

☆かぼちゃのサラダ☆

～ホルモンバランスを整える働きのある、かぼちゃ・豆類・クルミ・チーズを使ったレシピです。～

【材料】（2人分）

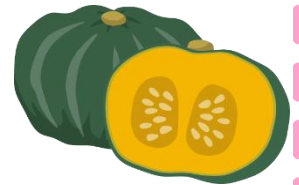
かぼちゃ	150g
ミックスビーンズ （水煮）	50g
クルミ	20g
A	塩 少々
	こしょう 少々
	酢 小さじ1
	オリーブ油 小さじ1
プロセスチーズ	10g

【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切り、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、レンジ（600W）で3分加熱する。
ミックスビーンズは水けをきる。
- ②かぼちゃをスプーンなどでつぶし、ミックスビーンズ、クルミ、Aの調味料を混ぜる。
粗熱が取れたら 細かくしたプロセスチーズを加えて混ぜる。

※1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
205Kcal	6.7g	11.1g	0.5g



☆ブロッコリーのポタージュ☆

～更年期に不足しがちな女性ホルモン（エストロゲン）を補う、無調整豆乳を使ったレシピです。～

【材料】（2人分）

ブロッコリー	100g
たまねぎ	30g
ホールコーン（缶）	30g
バター	5g
A	水 150cc
	コンソメ（顆粒） 小さじ1/2
	塩 少々
無調整豆乳	150cc
黒こしょう	適量

【作り方】

- ①ブロッコリーは茎も合わせて粗みじん切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れ中火にかけ、たまねぎを炒める。しんなりとしてきたらブロッコリー、コーン、Aの調味料を加えて蓋をし、5分くらい煮込む。
- ③全体に火が通ったら弱火にし、豆乳を加えて温める。器に盛り、黒こしょうをかける。

※1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
82Kcal	4.6g	3.6g	0.9g

