

平成24年10月19日

## 低カロリー！マクロビオティック

### 今日のメニュー



### 👉 ポイント

マクロビオティックとは、日本の精進料理がモデルで、動物性食品をほとんど使わない食事のことをいいます。減量や、生活習慣病の改善、予防に効果があるとされており、現在、世界中で注目されています。今回は、肉や魚、動物性食品をいっさい使わないレシピをご紹介します。

まずは、マクロビ風豆腐ハンバーグです。低カロリーで高たんぱく質、食物繊維もたっぷり摂ることができます。今回は、味噌のソースでいただきました。

れんこんシュウマイは、お肉のような食感でとても満足感がある一品です。マクロビでは、れんこんをすりおろしてお肉替わりによく使います。

ブロッコリーのポターージュは、バターや生クリームではなく、味噌と豆乳で作るのがポイントです。意外とコクがでておいしいですよ。

マクロビオティックは「野菜ばかりで物足りなさそう」「材料を調達するのが難しそう」などのイメージを持たれがちですが、身近な食材で、おなかも満足する食事なのです。しかも、今回のレシピは低カロリーのうえ、「コレステロール」はゼロ。健康が気になる人はぜひ、お試しください！

### ♥ 感想

・マクロビオティックは、家にある食材や調味料で簡単にできるんですね。意外とおなかいっぱいになり満足でした。

(40歳代 女性)

・れんこんのシュウマイがおいしかったです！低カロリーで食物繊維も摂ることができるので、とてもいいですね。早速作ってみます！

(60歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)