



## ハマグリのお祝い

雑祭のお祝いに縁起物のハマグリを。栄養も色合いもバランスのとれた一品。



38kcal (砂糖) → 25kcal (ラカントS) 13kcal ダウン

栄養成分(1人分)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	カルシウム	鉄分	食物繊維
25 kcal	2.0 g	0.3 g	6.4 g	0.8 g	35 mg	0.7 mg	0.5 g

材 料(4人分).....  
 ハマグリ..... 120g(12個) (味噌..... 大さじ2杯  
 ワケギ..... 100g(1把) (ラカントS..... 小さじ4杯  
 ワカメ..... 80g (出汁..... 40cc  
 酢..... 20g (酢..... 小さじ5杯  
 (練り辛子..... 適量)

作り方.....

- ハマグリは酒蒸しして、殻が開いたら、身を取りだします。
- ワケギをさっとゆでて冷まし、酢をかけてから、5cmの長さに。
- 戻したワカメは食べやすく切り、酢をかけておきましょう。
- 小鍋に味噌、ラカントS、出汁を入れて、ラカントSが溶けるまで加熱。冷めたら酢と練り辛子(好みで)を混ぜ、酢味噌を作ります。
- ハマグリ、ワケギ、ワカメを器に盛り、④をかけて出来上がり。

## 散らし寿司

お祝事には何といてもお寿司。たくさんの具で豪華に仕上げて。

材 料(4人分).....

干しシイタケ.....4g(4枚) 酒.....大さじ1杯 塩.....小さじ2/3杯 (レンコン酢漬け) 酒.....適量  
 油揚げ.....20g(1枚) 炊きたてご飯.....640g (錦糸卵) 卵.....適量  
 ニンジン.....50g(1/3本) 乾燥ワカメ.....2個 酢.....50cc (ショウガ甘酢漬け) ショウガ.....60g  
 キヌサヤ.....20枚 炒りゴマ.....大さじ1杯 ラカントS.....小さじ3杯 ラカントS.....小さじ4-1/2杯 ショウガ甘酢.....少々  
 シイタケの戻し汁.....大さじ3杯 (合わせ酢) 塩.....小さじ1/3杯 ラカントS.....少々  
 ラカントS.....小さじ2杯 酢.....40cc 油.....小さじ2杯  
 醤油.....大さじ1杯 ラカントS.....小さじ3杯 エビ.....8匹 酢.....小さじ2杯



456kcal (砂糖) → 400kcal (ラカントS) 56kcal ダウン

栄養成分(1人分)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	カルシウム	鉄分	食物繊維
400 kcal	16.1 g	5.7 g	81.2 g	2.8 g	72 mg	1.4 mg	2.5 g

作り方.....

- 干しシイタケは水で戻し薄切りに。油揚げとニンジンは干しシイタケに合わせて切り揃えます。
- 小鍋にシイタケの戻し汁、ラカントS、醤油、酒、①を合わせ、5分程煮たら、そのまま冷まして、味を含ませましょう。
- 炊きたてのご飯に合わせ酢を加え、熱いうちに②を煮汁ごと加え、一緒に混ぜ合わせます。団扇で扇いで手早く冷ましてください。
- 水で戻したワカメを細かく切り、炒りゴマを加えて、そのまま置いておきます。
- 卵にラカントS、塩を入れて、よく溶き、数回に分けて薄く焼いてください。荒熱がとれたら千切りに。
- レンコンは薄く輪切りにし、ゆでてから甘酢に漬け込みます。
- エビは背綿をとって、酒と塩を加えた小鍋で蒸す。冷めたら皮を剥き、1~2cm幅に切ってください。
- キヌサヤは茹でて、斜めに細切りにします。
- ③を器に盛りつけ、⑤、⑥、⑦を乗せ、その上から⑧を散らしましょう。
- ショウガを薄切りにして、塩で揉み、酢とラカントSの甘酢に漬け込んでから添えます。好みで食紅を使ってみてください。

雑祭の食卓は縁起のよい料理や食材でお祝いを  
 女の子の成長を祝う桃の節句、雑祭。おめでたい席の定番料理の散らし寿司や  
 縁起のよい食材などを囲んで、家族でお祝いしたいものです。

おいしい! ヘルシーレシピが600以上! <http://www.kenkoukazoku.net/healthyrecipe/>

## 肥満症や糖尿病に、カロリーゼロの自然派甘味料。



厚生労働省許可 特別用途食品

高純度羅漢果  
 エキス配合  
 (100g当たり2.3個分)

- 羅漢果エキスとエリスリトールから生まれました。中国の果実「羅漢果」から抽出した高純度エキスとワインやキノコなどに含まれる甘味成分エリスリトールの天然素材の甘味料です。
- 熱に強く、加熱しても甘さは変わりません。加熱による変質がないので、調理手順を変えることなく、煮る・炊く・焼くなど様々なメニューに使えます。
- 砂糖と同じ甘さで計量が簡単。面倒な重量換算の手間がいらないので、砂糖をラカントSに替えるだけで簡単にカロリーダウンできます。