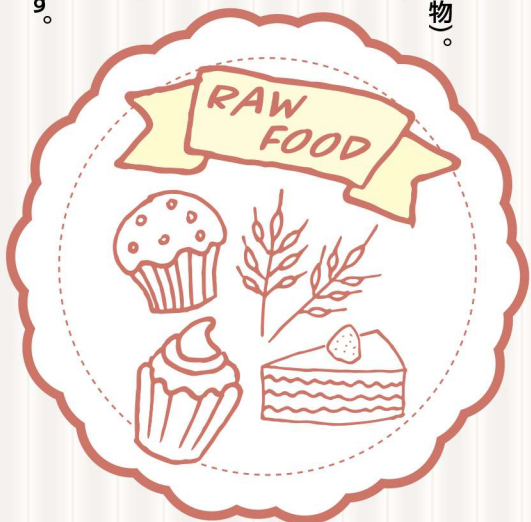


おいしくてヘルシー

# 「ローフード」レシピ



ローフードとは Raw (生) Food(食べ物)。生の食べ物の意味です。野菜・果物を熱を加えず生のままで摂取し、エネルギーに満ちた栄養素を得られる食スタイルのことです。ローフードには次の効果が期待できます。



- 熱に弱いビタミン・ミネラル等の微量栄養素を豊富に摂取できる
- 食物酵素、ファイトケミカルを摂取できる
- 便秘予防・腸内環境改善に必要な食物繊維を摂取できる

そんなローフードの中のスイーツがロースイーツと呼ばれています。乳製品、卵などは使用せず、

基本的に植物性材料で作られます。

精製された小麦粉や

白砂糖なども使わないので

身体にも負担がかかりません。

今回は、ローフード、

ロースイーツのレシピをご紹介します。



レシピ考案  
清水彩花さん

## グルテンフリー ベジサンド



### 【材料】2人分

#### 【A】パンの部分

- ・おからパウダー ..... 大さじ2
- ・米粉 ..... 大さじ2
- ・モリンガパウダー ..... 小さじ1
- ・ベーキングパウダー ..... 3g
- ・塩 ..... 少々
- ・ココナッツミルク ..... 100cc

#### 【B】野菜

- ・豆乳マヨネーズ ..... お好み
- ・ブラックペッパー ..... お好み
- ・アボカド ..... 1/2個
- ・レタス ..... 2枚
- ・トマト ..... 2スライス

#### 【C】玉子

- ・かぼちゃ ..... 1/4個(300g)
- ・もめん豆腐 ..... 150g
- ・豆乳マヨネーズ ..... 50g
- ・硫黄の味がする塩 ..... 少々

### 作り方

#### (1) パンの部分を作る

① 材料Aをすべてボウルに入れ、だまがなくなるまで混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いた上に長方形にのぼす

② オープンを180度に温め15分焼く。

③ 焼きあがったも常温で冷ます。

#### (2) 玉子を作る

① かぼちゃを1cmの厚みにカットして耐熱皿にのせて、少量の水をかぼちゃにふりかけラップをして3〜4分電子レンジで加熱する。(1)まよろじが通ればOK(2)カ

② 熱いうちに皮をむいてマヨネーズを混ぜる。

③ 常温で少し冷ましておへ。

④ 冷めたらもめん豆腐、豆乳マヨネーズ、硫黄の味がする塩を入れてまんべんなく混ぜる。

#### (3) サンドを作る

① パンにお好みで豆乳マヨネーズ、ブラックペッパーをかける。

② 豆乳マヨネーズ、ブラックペッパー、レタス、アボカド、トマト

③ 豆乳マヨネーズ、ブラックペッパー、玉子  
④ それぞれの順番でのせておへ。  
⑤ パンをサンドして半分にカットしてお皿に盛り付けて完成。  
(1)パンの部分がすれないうちにまよろじをきき固定してまよろじ