

# ふたりで みおごはん

## 秋

2016.10



レシピ難易度

- ★☆☆ らくチン
- ★★☆ まあらくチン
- ★★★ ふつう

献立作成・調理 /  
ミオ・クリニック栄養管理部

- レシピ分量は4人分
- エネルギー表示は1人分

### 秋の乾燥から身体を守る！

## 「白い食材」がポイント!!



### 白い食材たっぷり！乾燥から身体を守る 鶏団子スープ (185kcal) ★★☆☆

#### 材料

鶏ミンチ	300g	白きくらげ	8g
塩	ふたつまみ	里芋	小さいもの5個
酒	大さじ2	白ネギ	1本分
山芋(5mm幅の輪切)	1切れ分	大根(2cmの輪切り)	1枚分
片栗粉	大さじ1	塩	小さじ1
		醤油	少々
		出汁	700cc

#### 作り方

##### <下準備>

山芋はすりおろす。白きくらげは戻してから食べやすい大きさに切る。里芋は皮をはぎ、半月切り。大根も皮をはぎ、いちょう切り。白ネギは斜め切り。

1. ボールに鶏ミンチを入れ、塩を加えたら粘り気が出るまでよくこねる。(こねあがりの目安は、ボールの淵に脂が白く付きはじめ、肉がねっとりしてくるくらいです)
2. 1にAの材料を加え、さらによく混ぜ合わせます。
3. 鍋に出汁を入れ、Bの材料を加えたら火にかけます。(冷たい出汁から野菜を加熱すると、野菜の旨味がよく出ます)
4. 野菜がやらかくなったら2の鶏団子の種を丸めながら鍋に入れていきます。
5. 鶏団子に火が通ったら、調味料で味付けし出上来がります。



### 杏仁で潤いのデザート 豆乳杏仁 (78kcal) ★★☆☆

#### 材料

(容量100ccの器7個分)

豆乳	500cc
水	200cc
てんさい糖	40g
アガー	10g
アーモンドエッセンス	適量

A	てんさい糖	大さじ6
	水	大さじ3
	八角	ひとつかけら

(天盛り)くこの実……適量

#### 作り方

##### <下準備>

豆乳は常温に戻しておくか、人肌程度に温めておく。

1. シロップを作る。①鍋にAの材料を入れ、火にかけます。てんさい糖が溶けたら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておきます。
2. てんさい糖とアガーを乾いた容器に入れ、よく混ぜ合わせておきます。
3. 鍋に分量の水を入れ、ダマがでないように2を加えます。
4. 3を火にかけ、アガーとてんさい糖が溶けたら豆乳を加えます。沸騰させないように加熱し、アーモンドエッセンスを加えたら火からおろします。
5. 器に4を入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。



旬の食材を「揚げない」「焦がさない」

「ゆっくりコトコト」…。

低AGEsな調理方法で「いただきま〜す」。

秋の食事ポイントは「白い食材」

秋は空気が乾燥し始め、呼吸器系のトラブルや

肌のかさつきが気になる季節です。

身体を中から潤す「白」の食材で乾燥から

身体を守りましょう。

### 雑穀と木の実の中華おこわ

(366kcal) ★★☆☆

#### 材料

##### <穀類>

米	200g
もち米	100g
発芽玄米	50g

##### <具材>

甘栗	100g
松の実	大さじ2
銀杏	50g
ホタテ缶	40g
にんじん(1.5cm幅の輪切り)	1枚分
干し椎茸	3枚

##### <調味料>

みりん	大さじ1
醤油	大さじ1強
オイスターソース	大さじ1
だし(調味料と合わせて)	400cc

天盛り)三つ葉……適量

#### 作り方

##### <下準備>

干し椎茸は戻して角切り、人参も角切り。

1. 穀類を洗い、炊飯器の釜に入れます。
2. 米のうえに木の実やホタテ、野菜の具をのせます。
3. 分量の調味料と出汁を加えて炊飯器にセットし、炊飯開始。炊き上がったら完成です。



\*白菜の中華酢の物

※詳しくは別添レシピ参照

この料理に組みあわせるなら…



### 「腹八分目」と「低AGEsな調理」で妊娠・出産に備えましょう。

卵子の質を低下させないため、健康な身体をつくり妊娠に備えるために今すぐ始められることがあります。それは毎日の食事でAGEs(\*)の蓄積を防ぐ「腹八分目」と「低AGEsな調理」。ふたりのみおごはんは、栄養管理部がお届けする、手軽につくれるAGEs対策レシピです。まずは一品から取り入れて。

(\*) AGEs (エイジズ) とは、Advanced Glycation End Products の略語。タンパク質の糖化反応(メイラード反応)によって作られる生成物の総称で、身体の様々な老化に関与する物質。卵子の質を低下させたり、糖尿病やアルツハイマー型認知症などを悪化させると言われています。詳細はAGEsパンフレット参照。