

ふたりで みおごはん

夏
2016.8



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

暑い夏を乗り切ろう!

赤と苦味の食材で暑さ対策!!



高野豆腐が
スパイシーな一品に大変身!
雑穀ご飯との相性抜群
ベジタコスミート



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」。

今回は、暑い夏を乗り切ろう!

赤と苦味の食材で暑さ対策。

あわせて、アンチエイジングな甘味料「甘酒」を
使ったアイスはいかがですか。

アンチエイジング甘味料「甘酒」を使った
バナナと甘酒のシャーベット (33kcal) ★☆☆

材料

- 甘酒…………… 150 cc
- バナナ…………… 150 g
- レモン汁…………… 適量
- ミント…………… 適量

作り方

1. バナナは一口大にカットし、冷凍庫で凍らせます。
2. 凍らせたバナナと甘酒、レモン汁をミキサーかフードプロセッサーにかけます。
3. 冷凍庫で凍らせば完成。



このお料理に
組みあわせ
るなら…

*夏野菜のマリネ

※詳しくは外来
レシピ参照

とろ〜り卵
をかからめて
どうぞ。



雑穀ごはん
お豆と高野豆腐のベジタコライス (598kcal) ★★☆☆

材料

<雑穀ごはん>

- 米…………… 2合
- 黒米…………… 大さじ2
- きび…………… 大さじ3

<ベジタコスミート>

- キドニービーンズ…………… 120g
- 高野豆腐…………… 1枚
- 干し椎茸…………… 2枚
- 玉ねぎ…………… 1/2玉
- 人参…………… 長さ3cm分くらい
- セロリ…………… 太いところ1本分
- にんにく…………… 1かけ
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- だし…………… 200cc
- ケチャップ…………… 大さじ3
- ウスターソース…………… 大さじ1
- 醤油…………… 大さじ1
- 八丁味噌…………… 大さじ1/2
- チリパウダー…………… お好みで

<トッピング>

- レタス(太めの千切り) 2枚分
- トマト(角切り)…………… 1/2玉
- アボガド…………… 1/2個
- レモン汁(アボガドの色止め用)…………… 適量
- ゴーヤ(輪切りスライス) 3cm分
- ポーチドエッグ…………… 2個
(温泉卵でも代用可)

作り方

<雑穀ごはんを炊きます>

1. 炊飯器に洗った米を入れ、炊飯器の目盛りを見ながら水を入れます。
2. 分量の雑穀と大さじ3の水を入れ、ごはんを炊きます。

<ベジタコスミートを作ります>



1. 鍋にオリーブオイルをしき、にんにくを入れたら弱火にかけます。
2. 香りが立ってきたら玉ねぎと人参をじっくり炒め、火が通ったら高野豆腐と干し椎茸を加えさらに炒めます。



3. 出汁を加えて煮込み、水分量が半分くらいになったらキドニービーンズを加えてさらに煮込みます。
4. 調味料とすりおろしたセロリを加え、さらに好みの辛さになるようにチリパウダーで調節します。

5. 鍋の中の水分がなくなりかけたら完成です。
6. 炊き上がったごはんを器に盛り、レタスとゴーヤ→タコスミート→コロコロトマトとアボガドの順に乗せていき、最後にポーチドエッグを乗せたら出来上がり。



「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。