

ふたりの みおごはん



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

春

2016.4

体に優しい調味料を使って

パンでもできるアンチエイジングメニュー



旬の食材とあさりの旨味が効いた
優しい味の雑穀豆乳スープ (69kcal) ★☆☆



雑穀パンと
野菜たっぷり!
アジアンテイストの
ヘルシーサンド!

- 材料
- あさり……………1パック
 - 春キャベツ……………2枚
 - 新玉ねぎ……………1/2玉
 - アスパラガス……………2本
 - ハトムギ……………大さじ2
 - 豆乳……………200cc
 - 白味噌……………大さじ1
 - 塩……………ひとつまみ

- 作り方
1. あさりはよく洗い、塩抜きをしておきます。
 2. アスパラガスは下の硬い部分は切り落とし、皮を剥いてざっと茹で、適当な長さに切っておきます。
 3. 鍋にハトムギと水を入れ、弱火で柔らかくなるまで煮ます。
 4. ハトムギが柔らかくなったら、新玉ねぎとキャベツ、あさりを加え食材が隠れる程度に水を加えます。
 5. 中火にかけ、あさがりが開き始めたら白味噌を溶き入れ、豆乳を加えます。沸騰しないように注意しながら加熱し塩で味を整えたらアスパラを加え、器に盛り付けて完成です。



この料理に
組みあわせ
るなら…

- * 茹で野菜サラダ
- * ピクルス
- * 野菜のマリネ など

※詳しくは外来
レシピ参照

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「いただきまへす」。
今回は、いつもの白いパンを雑穀パンに変えて、
いつもの調味料も体に優しいものに変えて、
見た目も華やかなサンドイッチを
アンチエイジングメニューにしてみましょう。
さらに、かたまりのお肉を使用して、
漬けて茹でただけの2工程でできる
塩豚もご提案します。

体に優しい食材とかたまり肉で
雑穀パンのベトナム風塩豚サンド

(2切れで439kcal) ★☆☆

まずは「塩豚」を作ろう!

塩豚の材料

- 豚肩ロースブロック肉……………300g
- 天然塩(肉の重さの3%)……………9g
- ネギ・生姜・にんにく……………適量

塩豚の作り方

- 1 豚肉はキッチンペーパーで表面の水気を拭き取り、分量の天然塩をすり込むようにまんべんなくまぶします。
- 2 肉をクッキングシートで包み、さらにラップで包みます。
- 3 そのまま冷蔵庫にいれ、2~3日熟成させます。
- 4 鍋に3の肉とネギ、スライスした生姜、にんにくを入れて肉がかぶるくらいの水を入れたら肉が柔らかくなるまでゆでます。(お肉はそのままゆで汁の中で冷まします)

材料

- 雑穀パン……………4個
- サニーレタス……………4枚
- きゅうり……………1/2本
- ラディッシュ……………2個
- スプラウト……………1/6パック

- 人参……………1/4本
- 大根(つつ切り)……………3cm分
- 甜菜糖……………大さじ1
- 天然塩……………ひとつまみ
- 酢……………大さじ3
- 赤唐辛子……………適量

調味料A

調味料B

サンドの作り方

- 1 塩豚をパンに挟めるように薄くスライスします。
- 2 人参と大根はなます切りにし、調味料Aを合わせた調味液に漬けます。
- 3 その他の野菜はそれぞれきれいに洗い、水気をよく切っておきます。
- 4 調味料Bを混ぜ合わせておきます。
- 5 雑穀パンにサニーレタスときゅうりを敷き、塩豚を挟み4のたれを少量かけます。
- 6 その上に漬けておいた人参と大根のをせ、ラディッシュとスプラウトを挟めば完成です。

調味料A

調味料B



- ナンブラー……………少量
(小さじ1/4程度)
- スイートチリソース……………
- ……………小さじ2
- みりん……………小さじ1
- 醤油……………少量
(小さじ1/4程度)



「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 (エイジス)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。