

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
- ★★★★ ふつつ

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

冬

2015.12

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」。冬は食卓に鍋が登場することが多い季節。店頭には豊富な鍋のつゆが並んでいますが、市販のものにたよらなくても調味料のアレンジで簡単においしい鍋ができあがります!

主食は大事 雑穀ごはん

(260kcal) ★☆☆

材料

- 米……………2合
- 黒米……………大さじ2
- 松の実……………適量

作り方

- 1 白米をとぎます。
- 2 電気釜に白米を入れ、水を2合目の目盛りまで入れます。
- 3 黒米を加え、水大さじ3を加え、炊きます。
- 4 松の実フライパンでから煎りするが、皿に入れて500wのレンジで約2分かける。炊き上がったご飯に散らす。

黒米と
松の実で
代謝 UP!



市販の鍋つゆに頼らない!

調味料のアレンジでカンタン鍋料理!



基本のお鍋 (101kcal) ★☆☆

材料

- *白ネギ 太め2本分
- *大根 長さ10cm分
- 白菜……………8枚
- 豆腐……………3/4丁
- 葛切り……………20g
- 生姜……………スライス3枚
- 水……………1ℓ
- 昆布……………10cm程度1枚

作り方

- 1 白ネギは太めの斜め切り、大根は厚めの拍子切りにする。
- 2 土鍋に分量の水と昆布、生姜スライスを入れて、*印の材料を入れ、弱火の火にかけコトコト煮る。
- 3 大根が軟らかくなったら白菜を加え、5分程度煮たら水に浸しておいた葛切りと豆腐を加える。
- 4 豆腐が温まったら、つけだれで食べるかアレンジ調味料を加えて食べる。

この鍋にぴったり!
おすすめ食材
旬の葉物野菜いろいろ、
薄揚げ、魚介類、鶏肉

つけだれ (ゆずポン酢)

(たれ25kcal + おすすめ食材128kcal) ★☆☆

材料

- ゆず果汁 小ぶり2個分
- 醤油……………大さじ6
- みりん……………大さじ4
- 酢……………大さじ6

- ◎ 調味料は全て合わせておく。
- ◎ 味が濃いようなら、基本のお鍋の汁で好みの濃さにする。



「基本の鍋」の材料にプラスして

材料

- 白味噌……………大さじ4
- 塩……………小さじ1/2
- 豆乳……………3カップ(600cc)

作り方

- 1 基本のお鍋に豆乳を加え、味噌を溶き入れて塩で味を調節する。

この鍋にぴったり!
おすすめ食材

- 湯葉……………4枚
- 魚介類……………100g
- 薄揚げ……………1枚
- 豆苗……………1/2袋
- ほうれん草 1/2わ

調理ポイント

豆乳を加えてからは沸騰に注意! 沸騰させてしまうと分離してしまいます。

発酵食品と一緒に食べるなら チゲ鍋

(調味料69kcal + おすすめ食材156kcal) ★☆☆

材料

- 白菜キムチ……………200g
- みりん……………大さじ4
- 八丁味噌……………小さじ4
- 醤油……………適量

作り方

- 1 白菜キムチは食べやすい大きさに刻んでおく。
- 2 八丁味噌のみりんは混ぜ合わせておく。

この鍋にぴったり!
おすすめ食材

- にら……………1/2わ
- きくらげ……………2かけら
- ひきわり納豆……………1/2パック
- 魚介類……………100g
- 豚肉……………100g
- 豆もやし……………1/2袋

調理ポイント

もっと辛いのがお好みの方はコチュジャンやラー油で辛さを調節してください。

長芋の昆布締め (27kcal) ★☆☆

材料

- 長芋……………6cm程度
- 昆布……………10cm程度
- 塩……………ひとつまみ
- 酢……………大さじ1

作り方

- 1 タッパーに水で戻した昆布を敷く。
- 2 長芋は5mm幅の半月切りにし、昆布の上に並べる。
- 3 並べた長芋に塩と酢をふり、さらに昆布をのせる。このまま、2時間程度おき長芋を取り出して器に盛る。



くるみぜんざい (118kcal) ★☆☆

材料

- 小豆……………25g
- 甜菜糖……………大さじ3
- くるみ……………10g
- 白玉団子の粉……………60g
- くこの実……………適量

作り方

- 1 小豆はコトコト弱火で軟らかく煮て、甜菜糖で甘みをつける。
- 2 くるみは500wのレンジに約3分かけ、取り出しから薄皮をはいで小さく砕いておく。
- 3 白玉粉を水でこね、団子を茹でる。鍋の中で団子が浮いてきたら水をはったボールにとる。
- 4 器に団子を入れ、小豆をかけたらくるみとくこの実を飾る。



「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關する物質。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。