

アンチエイジングな

お食事って、旬の食材を

『揚げない!』

『焦がさない!』

『ゆっくりトコトコ...』

低AGEな調理法で

「いただきます。」

今日の食事に

まず一品を取り入れて、

ココロもカラダも

ヨロコブ食事で女子力Up!



レシピ難易度・・・
 ☆☆☆ラクチン
 ☆☆☆まあくちん
 ☆☆☆ふつう

材料 <4人分>

- ＜豆腐茶巾＞
- ・木綿豆腐（水切り） 1丁
- ・とうもろこし 1本
- ・塩 ひとつまみ
- ・長芋 長さ約5cm分
- ・片栗粉 小さじ4
- おくら 4本
- コリンキー 80g
- ＜梅肉あん＞
- ・梅肉 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・塩 ひとつまみ
- ・醤油 小さじ1/3
- ・酢 小さじ1/3
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・だし 100cc



★☆☆
 水につけておくだけで、あとは時間にお任せ。火も使わない、手間いらずの

アンチエイジング出汁

材料 <作りやすい分量>

- 干し椎茸 3枚
- 出し昆布 10cm
- 水 1ℓ



作り方

- 1ℓの水が入る容器（麦茶用など）に水を入れ、干し椎茸と昆布を入れる。
 - 一晩冷蔵庫に入れておけば2〜3日は大丈夫。
- 保存期間：冷蔵庫に入れておけば2〜3日は大丈夫。
- 使用用途：和え物、煮物、お味噌汁...など幅広く利用可
- 材料の干し椎茸や昆布は煮物や酢の物などのお料理に使えます。



レンジでチーン!で、できるさつぱりボリュームおかず。豆腐茶巾の冷やし梅肉あんかけ

下準備

豆腐は前日から水切りしておく。
 オクラは茹でて小口切り。
 コリンキーは皮を剥いで1、5mm程度にスライスしておく。
 とうもろこしは皮をはいで、実を包丁でそぐ。

作り方

- 1 水切りした豆腐はボールに入れて、固まりが無くなるように手で崩す。
- 2 1に・印の材料を加えよく混ぜる。
- 3 適当な大きさの器にラップを広げ、2の種をのせる。ラップの四隅を中央に寄せる様にして合わせ、茶巾にする。
- 4 500Wのレンジに約4分かけ冷ます。
- 5 冷ましている間に梅肉あんを作る。
- 5の1 鍋にみりんを入れ火にかける。アルコールが飛んだら、だしとその他の調味料を入れ、火にかける。煮立ってきたら火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5の2 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。ラップをはずして器に盛り、冷やしておいた梅肉あんをかけ、野菜を添える。

卵子の質を低下させないため、そして、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事があります。

それは「毎日の食事」でAGEの蓄積をふせぐ「腹八分目」と「低AGEな調理」。

※詳細はAGEパンフレット

ふたりのみおごはんは、栄養管理部がお届けする、手軽に作れるAGE対策レシピです。

冷やしぶっかけ蕎麦

1人分 279-Kcal

材料 <そばは4人分、つゆは作りやすい分量>

- そば（乾麺） 4束
- 菜味・白葱 1/2本
- 白ごま 適量
- 刻み海苔 適量
- わさび 適量
- ・めん菜糖 大さじ2強
- ・みりん 大さじ4
- ・醤油 80cc
- アンチエイジングだし 適量

作り方

- 1 かえしを作ります。
- 2 鍋に出し以外の調味料を入れ火にかける。沸騰させないようにしながら
- 3 粗熱が取れたら冷凍庫で冷やす。
- 4 たつぷりのお湯でそばを茹で、芯が無くなったら冷水にとり、締める。
- 5 冷やしておいたかえしをだして割る。かえしと出汁の割合は、かえし1：だし3。



すぐできたそばつゆを簡単アレンジ

- そばつゆ+酢+お手軽ポン酢
 - そばつゆ+ごま油+お好みでラー油
- ↓冷やし中華タレ

☆☆☆旬の野菜を使って暑休めの一品。ゴーヤの甘辛味噌がらめ

材料 <4人分>

- ゴーヤ 中 2/3本
- ・八丁味噌 小さじ2
- ・めん菜糖 小さじ3
- ・醤油 小さじ1
- ・太白ごま油 小さじ1/2

作り方

- 1 ・印の調味料で合わせ調味料を作っておく。
- 2 ゴーヤはスライスし、塩揉みをしたらさつと茹でる。
- 3 水気をよく切り、合わせ調味料で和える。



1人分 47-Kcal

旬の野菜はダイジ!

旬の野菜は栄養価も高く美味しいだけでなく、その季節にあった効能を持つ物が多いのが特徴です。特に夏野菜は身体や皮膚に悪さをする活性酸素の害を減らしてくれたり、酸化作用を持つものがあります。低AGEな日本そばや玄米と組み合わせるとバランスもよく、さらにアンチエイジングなお食事になります。

詳しくはプルプル卵子のブックレットをご覧ください。