

ふたりのみおごはん

春

2015.4

材料

4人分

- 米・・・2合
- 発芽玄米・・・大さじ4
- はとむぎ・・・大さじ3
- だし昆布・3cm幅のものを1枚
- 木綿豆腐は前日より水切りします。

下準備

- ・干し椎茸は水で戻して厚めにスライスします。
- ・人参は拍子切り、薄揚げは油抜きしてから短めの短冊切り、筍は灰汁抜きしてある物、または水煮の筍を短冊切りにします。

作り方

- 1 白米を研ぎます。
- 2 電気釜に白米を入れ、水を2合の目盛りまで入れます。
- 3 発芽玄米とはとむぎを加え、だし昆布をのせてから水を大さじ6加えて炊きます。
- 4 合わせ酢の調味料を鍋に入れ火にかけます。てん菜糖が溶けたら火から下ろして冷しておきます。
- 5 混ぜ込む具の準備。下準備した具と干し椎茸の戻し汁を入れ、材料がひたひたになるくらいのだしを加えたら、分量の調味料を入れ中火にかけます。
- 6 煮汁が無くなるくらい煮えたら火から下ろします。
- 7 天盛り（上に飾る具）の準備。菜の花は塩茹でにし適当な長さに切っておきます。人参は花形人参にし、茹でます。スナックエンドウはさやと筋を取ってから塩茹でにし、1/2に裂きます。
- 8 木綿豆腐は手で細く崩しながら鍋に入れ、木べらで崩しながら煎ります。
- 9 細かく崩れてきたら調味料と適量のターメリックを入れ、さらさら煎りし続け、ばらばらにします。
- 10 雑穀ご飯が炊きあがったら大きなボールや木桶などに移し、合わせ酢を回しかけながら手早く混ぜ合わせます。
- （このときに、うちわ等で冷風を当てながらかき混ぜると艶やかに仕上がります。）
- 10 人肌程度にし飯が冷めたら、出来上がっている混ぜ込む具を加え、ざっくりと混ぜ合わせ、器に盛り、上に飾る具を彩りよく散らして完成です。

てん菜糖

原料は「砂糖大根」とよばれる寒い地域で採れる作物です。精白された白い砂糖、白糖などは急激な血糖の上昇と「糖化」を促し、AGEsを体内で作ります。AGEsは体内で作り出す恐れがあるのに対し、未精白のてん菜糖は体内でゆっくりと分解されるので血糖の上昇も緩やかでそのような心配はありません。使い方はいつもの砂糖と同じですが、少々溶けにくいので加熱する調理にむいています。体を温める作用もありますので、女性の天敵「冷え」の心配ありません。日々使う調味料を愛するだけで、体に優しい食事が作れちゃう！これを機会に買ってみては如何でしょうか？



おすすめ調味料

はとむぎと発芽玄米で春のデトックスちらし寿司

1人分 453-Kcal

- レシビ難易度・・・☆☆☆☆
- ☆☆☆☆ラクチン
- ☆☆☆☆まあらくちん
- ☆☆☆☆ふつう

材料

1人分 224-Kcal

潰して混ぜて、焼くだけのラクチンおかず。水煮のお豆で簡単に作れちゃっ。

下準備

- ・水煮大豆は袋からだしし、ざるに入れて水気を落としておく。
- ・玉葱、にんにく、セロリはみじん切りにし、器に入れて、ラップをかけた後レンジ（500W）で2分加熱します。

作り方

- 1 きれいな袋に水煮大豆を入れ、手のひらで押すように潰す。（多少つぶつぶが残っていてもOK）
- 2 1の袋にレンジで加熱した玉葱、セロリ、にんにく、塩こしょうを加え、ざっくりと混ぜ合わせます。
- 3 2に小麦粉と塩こしょうを加え、良く混ぜ合わせたらたねの完成。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、弱火にかけます。
- 5 たねをお好みの形にし、両面をこんがり焼きます。



お豆のお焼き

材料

4人分

- 水煮大豆・・・260g
- 玉葱・・・1/4玉
- セロリ・・・太めのところ10cmくらい
- にんにく・・・1/2片
- 小麦粉・・・大さじ1と1/2強
- 塩胡椒・・・適量
- サラダ油・・・大さじ4
- 春キャベツ・・・千切り 100g
- スプラウト・・・キャベツと混ぜる
- レモン・・・くし切り 4切れ

お吸い物

1人分 282-Kcal

大事な主食で冷え対策。

材料

4人分

- 生わかめ・・・60g
- 絹さや・・・20g
- 板麩・・・8枚
- だし・・・600cc
- 醤油・・・大さじ1
- 味噌・・・大さじ1

下準備

- ・絹さやはさやと筋を取り適当な大きさに切っておく。
- ・わかめは汚れや石などを洗い落とし、茹でてカットしておく。

作り方

- 1 器にカットした生わかめと板麩を入れておきます。
- 2 鍋にだしを入れ火にかけます。
- 3 だしが温まったら絹さやを加え油と味噌を溶き入れる。
- 4 3を1の器に注ぎます。



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AGEsの蓄積をふせぐ「腹八分目」と「低AGEsな調理」。※詳細はAGEs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AGEs対策レシピです。まずは一品から取り入れて女子力アップ。