

ふたりのみおごはん

冬

2014.12



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...』

低AGE Sな調理法で

「いただきます。」
冬はこんな食材がおススメ
です!中でも「黒」にコダ
ワリましょう。

タラ・くず・きくらげ
きのこ類・ひじき・黒米
れんこん・長芋など

レシピ難易度・・・
★☆☆フラクチン
★☆☆まあるくん
★★★★ふつつ

★☆☆ 春菊のいりいり

ごはんに乗つけてふりかけ仕様。ちよつと甘辛味でお弁当にも!

1人分
41Kcal

材料 4人分

- 春菊・・・一束
- 芽ひじき・・・大さじ2
- 白ごま・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ2
- てんさい糖・・・小さじ2
- 醤油・・・大さじ1

作り方

- 鍋に湯をわかし、春菊をさつと茹で、水にとつてから直ぐに絞っておく。
- 絞った春菊を1センチ弱に刻む。
- 鍋にごま油と春菊を入れてから、中火にかける。
- ざつくりと鍋の中の春菊をほぐしたら水で戻した芽ひじきをくわえる。
- 鍋がじゅわじゅわ言い始めたら、てんさい糖を加える。
- てんさい糖が溶けてから胡麻と醤油を加えそのまま水気を飛ばすようにして、加熱する。

※1束丸ごとを調理しておけば、便利な常備菜!
※長ひじきを小さく切ったり、あらめを戻して使用してもOK。
※大根の葉っぱや、蕪の葉っぱでもつくれます。



材料 4人分

- タラ・・・4切れ
- エビ(中)・・・8匹
- 木綿豆腐・・・1丁
- きくらげ(乾)・・・4かけ
- えのき・・・1束
- 大根・・・120g
- 白ネギ・・・1本
- 大豆もやし・・・80g
- ニラ・・・1/2束
- くずきり

(茹でたもの) 70g
水・・・5カップ

調味料

- 昆布茶・・・大さじ1/2
- 酢・・・1/2カップ
- んにく醤油・・・大さじ4
- 塩胡椒・・・適宜
- くず粉・・・大さじ2
- ラー油・・・適宜

下準備

- ・エビはカラを剥き、きくらげは水に浸して戻してから一口大に切ります。
- ・えのきは1/2に切り、大根は厚めの拍子木、白ネギは乱切り、ニラは3センチの長さで切ります。
- ・くずきりをさつと茹でておきます。

作り方

- 鍋にえのきと大根、もやしを入れ、水を加えたら蓋をして中火にかけろ。
- 沸騰したら、弱火にして15分程そのまま加熱する。
- エビとタラをくわえ、再び沸騰したら、豆腐とくずきりを加える。
- 調味料を加えてから、水で溶いたくず粉を廻し入れとろみをつける。
- ニラとラー油を加えてから火からおろす。

おススメ
万能醤油



んにく醤油

清潔な空き瓶に皮をむいたんにくを瓶の口まで入れます。そこへ濃い口醤油をんにくがかかれるまで注ぎ、冷蔵庫で保存します。
3日目位から使えます。
お鍋のタレに一起!
肉や魚料理の下味に!
野菜炒めに!
白ネギを炒めてお湯を注ぎんにく醤油で味付けすればラーメンつゆも自家製に!

☆☆☆ 身体ポカポカ サンライータン

1人分
223-Kcal

冬野菜もたくつぷり使って、辛さと酸味でカラダの中からほかほかしちやいましょう。
主菜と副菜兼用でポリウムだったたくつぷり!
お鍋仕立てにして、どどろんと出すのもおすすめです。



☆☆☆ 長芋のおやき

アク抜き、皮むき不要の楽チンレシピ!

1人分
92Kcal

材料 4人分

- 長芋・・・200g
- キャベツ・・・50g
- ネギ・・・20g
- シヨウガ・・・適宜
- 塩・・・ひとつまみ
- 小麦粉・・・大さじ3

作り方

- 1 長芋は直火にあぶってヒゲ根を焼き切ります。
- 2 皮ごと大きく乱切りにした長芋を、2重にしたビニール袋に入れ、めん棒などで叩きつぶします。
- 3 つぶした長芋をボールに移します。
- 4 キャベツは千切りに、ネギは小口切りに、シヨウガは千切りにします。
- 5 長芋を入れたボールに4の野菜をすべて入れ、塩ひとつまみを加えて良く混ぜ合わせます。
- 6 小麦粉を加えて混ぜ合わせます。
- 7 フライパンにサラダオイルをいれ弱火にかけます。
- 8 スプーンで6をすくってフライパンに落とし広げ、両面をこんがり焼きます。



主食は

ダイジ!

AGESを貯めない
食事のポイントが主食。
未精白な玄米や、雑穀を加えたごはんをおすすめします。
詳しくはフルフル卵子のブックレットをご覧ください



☆☆☆ 蓮根と黒米いりの雑穀ごはん

大事なお主食で冷え対策。

1人分
282Kcal

材料 4人分

- 白米・・・2合
- 発芽玄米・・・大さじ4
- 黒米・・・大さじ2
- れんこん・・・50g

作り方

- 1 白米をときます。
- 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 発芽玄米と黒米を加え、水を大さじ6加えます。
- 4 いちよう切りにしたれんこんを加え、炊きます。

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な料理」。

※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!

献立作成調理・栄養管理科