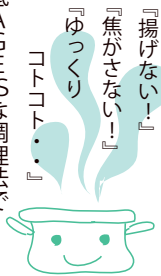


アンチエイジングな  
お食事って、  
旬の食材を



『揚げない!』  
『焦かさない!』  
『ゆっくり』  
『トコトコ...』  
低AGESな調理法で  
「いただきます。」  
今日のお食事に  
まずは一品を取り入れて、  
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  
☆☆☆☆まあらくちん  
☆☆☆☆ふつう

**材料** 4人分  
白身魚切り身80g・・・4切れ  
あさり・・・1パック  
セロリ・・・1/3本  
筍(茹でたもの)・・・60g  
スナックエンドウ・・・1パック  
アスパラ・・・4本  
干し椎茸・・・2枚  
玉ねぎ・・・100g  
にんにく・・・1片  
プチトマト・・・12個  
オリーブオイル・・・大さじ2  
白ワイン・・・150CC  
濃い口醤油・・・小さじ1  
塩、胡椒・・・適宜



**作り方**

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスした大蒜と粗みじん切りにした玉ねぎを加え、中火にかける。
- 2 ゆっくりと加熱し、じりじりと音がし始めたら、削ぎ切りにしたセロリと、スライスした筍、椎茸を加え、炒める。
- 3 炒めた野菜をフライパンの端によせ、魚を並べる。
- 4 白ワインと醤油、水100CC(記載外)を加え蓋をし加熱する。
- 5 湯気があがってきたら、スナックエンドウと斜め切りにしたアスパラ、あさり、プチトマトを加え、もう一度蓋をし、弱火にして4〜5分加熱する。
- 6 塩と胡椒をふり入れる。

白身の切り身がない時だって大丈夫デス!

小アジやいわしを丸ごと1匹でトライしてみましょ。そんな時は、調理前に魚に軽く塩胡椒をし、出て来た水分を拭き取ってから用います。  
加熱時間も記載より5分程度長くして下さいね。  
お魚が苦手な方は、トリ胸肉を削ぎ切りにしてもOK!  
タイムやオレガノ、パセリなどのお手持ちのハーブを入れると、美味しさがさらにアップします。

☆☆☆  
春やさいと白身魚の  
アクアパッツア

1人分  
272Kcal

白ワインと水で魚を蒸し煮にするアクアパッツアはアンチエイジングなイタリアンです。  
蒸し汁ごとスプーンで野菜もたっぷり召し上がれ。

☆☆☆  
切干しポタージュ

1人分  
127Kcal

**材料** 4人分  
切干し大根(乾物)・・・20g  
南瓜乱切り・・・80g  
白ネギ(白い部分のみ)・・・10センチ  
味噌・・・30g  
豆乳・・・200CC  
ごはん・・・50g  
塩・・・適宜

**作り方**

- 1 切干し大根を800CCの水に漬けて充分にもどしておく。
- 2 戻した切干し大根を戻し汁ごと鍋に入れ、皮を外した南瓜、白ネギ、ごはんを加えて蓋をし、中火にかける。
- 3 沸騰したら弱火にし、15分程度加熱し、南瓜が柔らかくなったら、火からおろし、あら熱を取る。
- 4 ミキサーにかけて、再び鍋に戻す。
- 5 豆乳と味噌を加え弱火で暖めながらじゅわぶんに混ぜ合わせる。
- 6 必要ならば塩を適宜加える。

きっちりとフタをするのがポイント!



☆☆☆  
ひじきと野菜のサラダ

1人分  
62Kcal

**材料** 4人分  
芽ひじき(乾物)・・・大さじ1  
菜の花・・・1/2束  
春きゃべつ・・・大1枚  
長芋・・・100g  
人参・・・小1本  
レタス・・・2まい(千切る)  
木ノ芽・・・適宜  
■からしドレッシング  
酢・・・大さじ2  
醤油・・・小さじ1  
ハチミツ・・・小さじ1  
味噌・・・小さじ1  
ときからし・・・小さじ1/2

**作り方**

- 1 鍋に湯をわかし、拍子木切りにした人参をいれる。
- 2 人参の鍋が再沸騰したら、ざく切りのキャベツと5センチに切った菜の花、乾物のままの芽ひじきを入れる。
- 4 1〜2分ほど加熱したら、一斉にザルにあげる。
- 5 あら熱がとれたら、レタス、拍子木切りの長芋とあわせ、器に盛る。
- 6 ドレッシングを混ぜ合わせ、かける。



主食はダイジ!

AGESを貯めない食事のポイント  
トは主食です。未精白な玄米や、雑穀を加えたごはんをおすすめします。パンならばライ麦や全粒粉を用いたものをおすすめします。  
詳しくはフルフル卵子のブックレットをご覧ください



☆☆☆  
雑穀パンと  
ファイバーディップ

1人分  
242Kcal

**材料** 4人分  
ライ麦パン・・・4個  
■ファイバーディップ  
おから・・・60g  
人参・・・40g  
絹ごし豆腐・・・80g  
オリーブオイル・・・小さじ3  
粒マスタード・・・大さじ1  
塩胡椒・・・適宜

**作り方**

- 1 おからを平な皿に広げ、レンジで約2分加熱し、ざっと混ぜてから再び2分加熱する。
- 2 おからのあら熱が取れてから、すりおろした人参とつぶした絹ごし豆腐を混ぜ合わせる。
- 3 調味料を加えよく混ぜ合わせる。

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、医学、マクロビオティックに詳しい錦織医師と栄養管理料がおすすめる、手軽に作れるAGES対策レシピです。

献立監修・錦織医師、  
献立作成調理・栄養管理料