



とうもろこしの カレーピラフ

1人分
542Kcal

ガツンとスパイシーな香りのピラフも炊飯器に任せればMFCおススメの低AGEs調理です。ソテーしたトマトと半熟目玉焼きを混ぜ込めばボリューム満点。さらにさらに雑穀や玄米を加えたピラフの美味しさは……うーんとアップでもうびっくりしちゃう。



材料

3人分（2食）

白米・・・1と1/2カップ
発芽玄米・・・1/2カップ
ダシ・・・炊飯器に合わせる
生とうもろこし・・・1本
（とうもろこしのヒゲも使います）
玉ねぎ・・・大2/3個
ピーマン・・・1個
パプリカ大・・・1個
オリブオイル・・・大さじ2
塩・・・小さじ1
醤油・・・小さじ1
カレー粉・・・大さじ1
シヨウガ・・・スライス2枚
トマトソテー
トマト・・・大1個
オリブオイル・・・大さじ1/2
ダシ・・・大さじ2
塩胡椒・・・適宜
卵・・・3個（目玉焼きにする）

作り方

1とうもろこしは包丁で粒を落とし、ヒゲも細かく刻む。
2玉ねぎとピーマン、パプリカはゴロゴロとしたサイコロの大きさに切る。
3洗った米を炊飯器に入れ、炊飯器の目盛り2合弱までダシを入れる。
4とうもろこしと2の野菜、塩、カレー粉、オリブオイル、醤油を加え、トウモロコシの芯も一番上に乗せて炊く。
4フライパンにダシ（記載外）とオリブオイルを入れ、厚切りにしたトマトを並べて中火にかける。
54が煮たつたらトマトを裏返してすぐに火から下し塩胡椒する。
6炊きあがったピラフを皿に盛り、5のトマトと目玉焼きをそえる。

もうちょっとボリューム欲しい男子には・・・
炊飯スイッチを押す前に鶏胸肉を一枚加えます。炊きあがったら、胸肉は粗熱をとってからスライスしてピラフに添えます。

もっと簡単にしたいアナタに・・・
トウモロコシを粒コーン缶に変えれば簡単！
その時はコーン缶の水分を炊飯用ダシに使いましょう。

ダシ・・・？
干し椎茸とだし昆布をお水につけて一晩冷蔵庫でOK。麦茶ポットを使えば便利。（レシピカード参照）



叩き胡瓜の和え物

1人分
8cal

冷やした胡瓜を叩き切り。
味が染み込みいくらでも食べれちゃう。

作り方

1胡瓜を縦わりにしてからビニールの袋に入れる。
2ふくろの上からすりこぎで胡瓜を叩く。
3胡瓜を取り出して手で一口大に割る。
4ひじきは水でもどしてから、さっと熱湯をぐらせ、短く切っておく。
5ボールに4のひじきと3の胡瓜を入れ、塩とんにくを加え手でよく揉む。
6そのまま5分程度なじませてから器に盛りつける。

材料

4人分

胡瓜・・・2本
塩・・・ひとつまみ
すりおろし
にんにく・・・小さじ1/5
ひじき（乾物）・・・ひとつまみ



ひんやり冷や汁

1人分
80cal

野菜にお豆腐たつぷりの夏向きお汁。
ストック茹で野菜があれば・・・
最速バージョン！加熱ゼロで食卓に！

材料

4人分

アジの干物・・・1枚
ダシ・・・700cc
胡麻・・・適宜
絹とうふ・・・120g
青しそ・・・4枚（刻む）
ゴーヤ・・・80g
オクラ・・・4本
赤味噌・・・大さじ2

おススメのストック茹で野菜・・・
小松菜／さやいんげん／キャベツ／茄子／もやし／きのこ類
※塩茹でしてから水気を切り冷蔵庫で保存。

作り方

1アジを焼き、骨を外して粗くほぐす。
2ボールに味噌を入れ、ダシをすこしずつ加えながら良く溶きのばす。
3ゴーヤは薄切りにして軽く塩で揉む。
42のボールにほぐしたアジ、ゴーヤ、絹とうふ、茹でたオクラを加える。
5器にもり、青しそと胡麻を散らす。

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

ひじきって・・・

たくさん戻しすぎた時には、少量ごとに分けてラップで包んで冷凍しておきましょう。サラダや炒めものにもいつでも使えて便利です。

主食はダイジ！

AGEsを貯めない食事のポイントのひとつが主食です。未精白な玄米や、雑穀は低AGEsな食材ですし、白米だけに比べると噛みごたえがあるので、食べ過ぎを防ぎ「腹八分目」にもつながります。

ダシがないときだって大丈夫・・・
鰹節をレンジに軽くかけてから手でもみ、粉鰹にします。それをパラパラふりいれればOK。