

食事を変えて、妊娠力アップ!

麺を食べたい夏なんだけど 白い麺より和ソバがおススメ!

ふたりのみおごはん



1人分 503cal

山陰の黒いおそばがおススメです。

豆腐フエタと夏野菜のソバサラダ

エイジングが気になる方の食生活では、白米や白いパンよりも玄米、雑穀パンをおすすめしています。夏になると食べたくなるツルツルのどごしの良い麺ですが、白いうどんやそうめん、パスタより和ソバや全粒パスタがうんとアンチエイジングな食材です。夏野菜もいっしょに食べられるサラダ仕立てです。

前日に豆腐のフエタを作る

豆腐フエタ材料

木綿豆腐 200グラム (約1/2丁)
塩 小さじ1杯半
オリブオイル 大さじ4
タイムなどハーブ適宜

作り方

- キッチンペーパーに豆腐を包み電子レンジに2分程度かけておく。
 - 冷めた豆腐をサイコロに切り分け、パットなどに並べる。
 - 塩をばらばらとまんべんなく振りかける。
 - オリブオイルとハーブをふりかけて、冷蔵庫に入れて一晩置く。
- たくさん出来てしまったら・・・
・トマトの厚切りにバジルと一緒にのせて、フォークでつぶし、白ごまと一緒にあわせて茹で野菜のあえびるもに。

材料

乾ソバ 400グラム
アラメ(乾) 10グラム
レタス 3枚
パプリカ(大) 1個
トマト(中) 2個
新玉ねぎ 1/4個
絹さや 20枚
粒コーン 大さじ3
南瓜の種、ピーナッツ粉 ハーフ 適宜

作り方

- アラメは水につけてもどし、太めの千切りに切る。
- レタスは一口大にちぎり、玉ねぎはスライスしておく。
- トマトは賽の目に切り、パプリカは太めの千切りに切っておく。
- さつぱりドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- とろろドレッシングの材料はヘラをつかっけてなめらかに混ぜあわせておく。
- なべにたつぶりの湯をわかしソバを茹でる。茹で上がる寸前に、切ったパプリカとアラメ、絹さやを加え、再度沸騰したらザルにあけ、水を回しかけ冷ます。
- まだ水気がザルから落ちている間にオリブオイルを大さじ1(記載外)廻しかけておく。
- 血にレタスを敷き、5を盛りつけ、トマト、粒コーン、豆腐フエタ、南瓜の種などを上にちらす。
- ドレッシングをかける。



太めの千切りにしたキュウリもおいしい
表紙切りのナスをぎゅーっと絞って加えましょう

人参と玉ねぎの塩麹煮

1人分 33Kcal

きちつと蓋をして蒸し煮にすれば、切り方一つでとても短時間で仕上がります。ポイント・・・加熱後に休ませる事。ぐんにやりしちゃう一歩手前を目指します。



材料

人参(中) 1本
新玉ねぎ 1個
塩麹 大さじ2
出汁 適宜
ハーブ (タイム、ローズマリーなど)

作り方

- 人参は1センチ幅に縦に切ってから、ピーラーを使ってパスタ状にしておきます。
- 玉ねぎは楕円形に8等分に切っておきます。
- 鍋に2の玉ねぎを並べ、上に人参を広げます。
- 出汁を玉ねぎが1/4程度浸る位れます。
- ハーブをのせてから、きつちりと蓋をし、中火にかけます。
- 沸騰したら弱火にし、5分程度加熱します。
- 蓋をしたまま火から下ろし、10分程度やすませます。
- あら熱がとれてからすり潰した塩麹を回かけてひとまぜします。

腹八分目

低AGEsの食材と調理法

どちらも特別な事ではありません。せん。

(詳細はAGEsパンフレットで)。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、低AGEsの食材を低AGEsな調理方法で調理する食事を紹介します。

南瓜のホタージュ



1人分 54Kcal

材料

南瓜 200グラム
玉ねぎ 90グラム
白味噌 大さじ1
出汁 2カップ
葛粉 大さじ1
塩 少々

作り方

- 南瓜は皮を切り落として、乱切りにする。
 - 玉ねぎは薄切りにする。
 - 鍋に南瓜と玉ねぎ、出汁を入れ、加熱する。
 - 南瓜が柔らかくなったたら火から下ろしあら熱をとる。
 - 4をミキサーにかけ再び鍋にもどし弱火で加熱し、白味噌を溶かし調味する。
 - 葛粉を同量の水で溶き、6に加えて充分に加熱する。
 - 盛りつけてから、刻んだ青ネギ等を散らす。
- 出しの半量を豆乳にしても美味しくできます。豆乳を使う時は、沸騰させ過ぎない事がポイントですね。
■冷蔵庫にいれても3日で食べられるようにして下さい。
■ミキサーを使わない場合は、最初に加える出しを半量にし、南瓜が柔らかくなったたらマッシュャーで潰してから残りの出しを加えると潰すのが簡単です。
■残った皮は、さつと茹でてから刻んで和え物に使ったり、このスープの浮き身として使えます。