

# ふたりで みおごはん

春  
2017.4



レシピ難易度

★☆☆ らくチン

★★★ まあらくチン

★★★★ ふつう

献立作成・調理/  
ミオ・クリニック栄養管理部

●レシピ分量は4人分

●エネルギー表示は1人分

## 春は苦みの食材でデトックス!



春の苦み野菜と葉酸を豊富に含む

クレソンといちごのサラダ (28kcal) ★☆☆

### 作り方

1. 白木耳は水で戻し、さっと茹でて適当な大きさに切ります。
2. うどは皮をはいてから薄くスライスし、酢水にさらしておきます。
3. クレソンといちごはきれいに洗い、いちごはヘタを取ってから食べやすい大きさに、クレソンも適当な長さに切ります。
4. 酢水にさらしておいたうどをザルにあげ、クレソン、いちご、白木耳と合わせます。
5. 調味料Aをよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作り4にかければ完成です。



### 材料

クレソン……………1束  
うど……………6cmの長さ  
いちご……………12粒  
白木耳……………  
大きめのものひとかけら  
甘酒……………大さじ2  
オリーブオイル 小さじ2  
酢……………大さじ2  
塩胡椒……………適量

調味料A



春野菜の甘みとデトックス作用をもつ雑穀の

キャベツのとろとろスープ (53kcal) ★☆☆

### 材料

春キャベツ……………2枚  
新玉葱……………1/2玉  
新じゃがいも……………1/2個  
(すりおろす)  
はと麦……………大さじ1  
塩胡椒……………適量  
白味噌……………大さじ1

### 作り方

1. 新玉葱は短めのスライス、キャベツは食べやすい大きさに切る。
2. 野菜を鍋に入れ、ひたひたの水とひとつまみの塩を入れたら、色鮮やかになるまで炒めます。
3. 分量のだしを加えて野菜を煮込み、すりおろしたじゃがいもを少しづつ加えてゆる〜くとろみがつ程度煮込みます。
4. 調味料で味を整えたら出来上がりです。



魚介の旨味と  
デトックス食材、  
ゆっくりジリジリ炒めるから  
美味しくて身体に優しい



フランパンひとつで手軽にできる

ジャパニーズパエリア (387kcal) ★★☆☆

### 材料

米……………2合  
もちむぎ……………大さじ2  
※米ともちむぎは洗わずに使用  
アンチエイジングだし……………450cc  
ターメリック……………適量  
にんにく……………2かけ  
オリーブオイル……………大さじ1  
あさり……………200g  
エビ……………12尾  
(片栗粉大さじ1+酒大さじ2)  
玉葱……………60g(1/4玉)  
セロリ……………40g(1/2本)  
たけのこ……………100g  
塩……………小さじ1弱  
胡椒……………  
パセリ……………適量  
レモン……………

### 作り方

〈下準備〉

◎あしりは海水と同じくらいの塩水につけ、砂抜きをする。

◎エビは殻をむき、背わたを取る。片栗粉と酒を絡め、5分程おいたら洗い流す。

◎玉ねぎ、セロリ、にんにくはみじん切り、筍は適当な大きさに切っておく。

1 フライパンにオリーブオイルとみじん切りのにんにくを入れ、弱火にかけます。

2 にんにくの香りがたつてきたら玉ねぎとセロリを炒め、たけのこを入れてさらに炒めます。(ここでたけのこは一旦取り出しておきます)

3 2のフライパンに米ともちむぎを研がずに入れ、米が透き通るまで弱火で炒め、ターメリックをいれます。(目安は4〜5分)



4 だしを加え、米となじませたらあしりとエビ、取り出しておいた筍を乗せ塩胡椒します。



5 沸騰するまでは強火にかけます。沸騰したら弱火にし、蓋をして14〜16分ほど加熱。15分ほど蒸らしたら完成です。

## 「腹八分目」と「低 AGEs な調理」で妊娠・出産に備えましょう。

卵子の質を低下させないため、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ことがあります。それは毎日の食事で AGEs(※)の蓄積を防ぐ「腹八分目」と「低 AGEs な調理」。ふたりのみおごはんは、栄養管理部がお届けする、手軽につくれる AGEs 対策レシピです。まずは一品から取り入れて。

(※) AGEs (エイジス) とは、Advanced Glycation End Products の略語。タンパク質の糖化反応(メイラード反応)によって作られる生成物の総称で、身体の様々な老化に関与する物質。卵子の質を低下させたり、糖尿病やアルツハイマー型認知症などを悪化させると言われています。詳細は AGEs パンフレット参照。