

主食レシピ



★もち麦キ/コ★ 293kcal 食塩相当量 1.0g



腸内細菌を整える食物繊維や体の自然治癒力を高める働きのあるβ-グルカンがたっぷり含まれているもち麦を加えた、きのこたっぷり混ぜご飯です。

材料(2~3人分)

A	お米	1合
	もち麦	20g
	鶏もも肉	50g
	酒	小さじ1/2
	醤油	小さじ1/2
	しめじ	1/3袋
	えのき	1/4袋
B	まいたけ	1/6袋
	三つ葉	適量
	酒	大さじ1.5
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	だし汁	適量

- ①お米は水で洗ってザルに上げ、水気をきっておく。
もち麦と共に炊飯器に入れてサッと混ぜ、ひたひたになるまで水を加えて30分おく。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、Aの材料をもみこむ。
三つ葉はざく切りにする。
- ③しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。えのきは石づきを落として長さを3等分に切り、根元は小房に分ける。まいたけは手でほぐす。
- ④炊飯器にBを加えてサッと混ぜ、1合の水量線までだし汁を加える。鶏もも肉、キノコ類も加え、炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑤炊き上がったら10分間程蒸らし、底から混ぜ合わせる。器に盛り三つ葉を添える。

主菜レシピ

★サケのねぎ味噌ホイル焼き★

214kcal 食塩相当量 0.9g



サケは良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルを含んだ栄養バランスの良い魚です。サケと野菜、キノコと一緒に蒸し焼きにしたホイル焼きは油を使わずヘルシーで、食材の栄養もホイルに包まれて逃さず摂取できます。味噌や醤油も発酵食品なので免疫力アップの一品です。

材料(2人分)

生サケ	2切れ	
人参	30g	
舞茸	1/2パック	
長ねぎ	1/4本	
A	酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	合わせ味噌	小さじ2

- ①生サケは塩（分量外）をふって5分置き、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ②人参は細切りにする。
- ③舞茸は手でほぐし、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ④ボウルに長ねぎとAの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤アルミホイルを2枚重ねて置き、人参、生サケの順に置き、④をかけて舞茸を散らす。アルミホイルを折りたたみ上下を合わせ、さらに両端も折りたたむ。
- ⑥トースターで15～20分ほど焼いたら完成。

副菜レシピ

★蓮根としらすのピザ★

161kcal 食塩相当量 1.0g



免疫力がアップする蓮根をたっぷり使い、ピザの土台にした野菜ピザ。しっかりと蓮根を押さえ付けながら香ばしく焼きあげるのがポイントです。

材料(2人分)

蓮根	150g
片栗粉	大さじ1
しらす	大さじ2
ピザ用チーズ	50~60g
青のり	少々
オリーブオイル	大さじ1

- ①蓮根は皮をむいて薄い半月切りにし、ボウルに入れて片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を広げてフライパンに蓋をし、中火で5~6分焼く。
途中何度かフライ返して全体を押さえつける。
- ③ひっくり返して同じように焼き、火を止めてしらす、ピザ用チーズ、青のりを散らし、ピザ用チーズが溶けたら切り分けて器に盛る。