

【免疫力・代謝アップメニュー】

※すべて食材は4人分となっています。

1. 大根とほたてのしょうが蒸し (殺菌作用・食欲増進)

食材

大根・・・12cm
水菜・・・1束
帆立缶・・・1缶
しょうが・・・2かけ
みりん・・・大2
酒・・・大3
塩・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ半

作り方

- ①大根は3~4cmの長さで1cm角の棒状に切る。しょうがは千切りにする。
- ②鍋に大根とほたてを缶汁ごと入れ、しょうがを散らしみりん、酒、塩を入れてふたをし、強火にかける。煮立ったら中火にして2分程蒸し煮にする。
- ③水菜を上のにのせて再びふたをし、1分程蒸し煮にして、水菜がしんなりしたら醤油を全体にかけて、火を止める。

2. しょうがときゅうりのスープ

食材

春雨・・・40g
しょうが・・・1かけ
きゅうり・・・1本
長ねぎ・・・10cm
塩・・・小さじ1
こしょう・・・少々
ごま油・・・少々

作り方

- ①春雨は80度以上の湯につけてもどし、ざく切りにする。
- ②しょうがはせん切りに、きゅうりは細切りにし長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③鍋に水4カップ、塩、こしょうを入れて煮立て、しょうがと春雨を入れて1分程煮る。きゅうりと長ねぎを加えてごま油を加えて火を止める。

3. 牛肉にら味噌巻き焼き

食材

にら・・・2束
牛もも薄切り・・・16枚
みりん・・・大2
みそ・・・大4
油、酒、小麦粉・・・各大2

作り方

- ①にらは4cm長さに切る。みりんとみそを混ぜ合わせて広げた牛肉に薄くぬり、その上に、にらを等分のにのせて巻く。小麦粉を薄くまぶし、余分な粉を落とす。
- ②フライパンに油を熱し①を並べて焼く。時々上下を返しながら3~4分焼き、酒をふってからめる。斜め半分に切って器に盛る。

4. にらと長芋のスープ

食材

にら・・・1束
長芋・・・10cm
豚ひき肉・・・100g
ごま油・・・少々
塩、しょうゆ・・・小1
中華スープの素・・・少々
こしょう・・・少々

作り方

- ①にらは小口切り、長いものは皮をむき、細切りにする。鍋に水4カップ、中華スープの素大さじ1、ごま油、しょうゆ各小さじ2、塩小さじ1、こしょうを少々入れて煮立て豚ひき肉を入れて、ほぐしながら混ぜる。アクをとり長芋を入れて2分程煮る。
- ②にらを加えず火を止める。

5. キャベツとベーコンのパスタ

食材

キャベツ・・・4枚
ベーコン・・・4枚
スパゲティー・・・320g
玉葱・・・半個
にんにく・・・2片
赤唐辛子・・・1本
オリーブオイル・・・大2
ゆで汁、塩、こしょう

作り方

- ①鍋に湯をわかし2Lに対して大さじ1の割合で塩を入れ、スパゲティーを広げるように入れてゆで始める。途中、2～3回混ぜて表示時間より2分短めにゆでる。
 - ②キャベツは一口大に切り、玉葱は薄切りに、ベーコンは2cm幅に切る。にんにくは芯をとって薄切りにし、赤唐辛子の種をとって半分に切る。
 - ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香がでたらベーコン、玉葱を加え、玉葱がしんなりするまで炒める。塩、こしょうで味をととのえ、火を止める。
- ④①のスパゲティーのゆであがり30秒前にキャベツを加えて一緒にゆで、ざるに上げる。ゆで汁はカップ半程度、取り置く。
- ⑤③を再び火にかけ、スパゲティーとキャベツを加えて混ぜ、ゆで汁を少量ずつ加えてなじませる。

6. キャベツのコチュマヨがけ

食材

キャベツ・・・1/4
にんじん・・・半分
コチュジャン・・・小1
マヨネーズ・・・大1
水、しょうゆ・・・小1

作り方

- ①キャベツはざく切りに、にんじんはピーラーでリボン状の薄切りにし、器に盛り合わせる。
- ②コチュジャン、マヨネーズ、水、しょうゆ混ぜ合わせ①にかける。

*お好みでにんにくや豆板醤を加える

7. にんじんチャンプルー

食材

にんじん・・・1本
木綿豆腐・・・1丁
豚こま・・・200g
絹さや・・・20枚
卵・・・2個
ごま油・・・大2
しょうゆ・・・少々
塩、こしょう・・・少々

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りをする。豚肉は酒をもみ込む。にんじんは短冊切りにする。絹さやはスジを取る。卵は塩少々を加えて溶きほぐす。
- ②フライパンにごま油を熱し豆腐を手でちぎって入れる。焼き色がついたら、にんじんと豚肉を入れて塩、こしょうを各少々をふって炒める。
- ③肉の色が変わったら、絹さやを加えてしょうゆをふり溶き卵を流し入れ炒め合わせる。

8. にんじんシリシリ

食材

にんじん・・・1本
パセリ・・・少々
レモン・・・少々
オリーブオイル・・・少々
はちみつ、塩、胡椒

作り方

- ①にんじんは細切り、パセリはみじん切りにする。
 - ②ボールにレモン汁、オリーブオイル、はちみつ、塩とこしょうをあわせて、①を加えて混ぜ合わせる。
- *しゃきしゃき好みは細切りにんじんを氷水にさらす
*しっとり好みは20秒程、レンジで加熱

9. もやしきんちゃく煮

食材

もやし・・・・・・・・・・1袋
油揚げ・・・・・・・・・・4枚
卵・・・・・・・・・・2個
水・・・・・・・・・・適量
めんつゆ・・・・・・・・適量
小松菜・・・・・・・・・・4株

作り方

- ①もやしはひげを取り、皿に入れふんわりとラップをしてレンジで1分加熱する。あら熱をとり水気を絞る
- ②卵は水から6～7分煮てゆで卵にする。
- ③油揚げは半分に切ってざるに並べ、熱湯をかけて油抜きをする。袋状に開いて①を等分につめ、半分に切った卵をいれたら口をようじでとめる。
- ④鍋にめんつゆを煮立てて③をいれ、落しぶたをして7～8分煮る。小松菜を4cm長さに切って加え、しんなりしたら、器に盛り合わせる。

10. もやしと豚肉のさっぱり炒め

食材

もやし・・・・・・・・・・2袋
豚こま・・・・・・・・・・300g
塩、こしょう・・・・少々
酒 大1、酢 小2、塩 小1
青しそ・・・・・・・・・・4枚

作りかっこ

- ①もやしはひげをとり、水に10分程つけパリッとしたら水けをきる。青しそは細切りにする。
- ②豚肉に塩、こしょうをふる。フライパンに油を入れ強火で豚肉を炒める。焼き色がついたらもやしを入れる30秒程炒めたら酒、酢、塩を加えて器に盛り、しそをのせる。