

あげとごぼうの混ぜご飯



359kcal

材 料 (4人分)		作 り 方
米	2合	① ごぼうは、たわしで皮をこすって洗い、厚めのささがき、又は乱切りにし、水にさらす。あげは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。人参はせん切りにする。
ごぼう	1本	
小揚げ	2枚	
人参	1/2本	② 鍋にAを入れ①を加えて煮る。
A		
酒	大さじ1	③ 炊き上がった熱々のご飯に②を汁ごと加え、さっと切るように混ぜ合わせる。
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
水	大さじ2	
<p><美肌ポイント> ごぼうには食物繊維がたくさん含まれており、便通を促してなめらか肌のもとになる腸内環境を作ります。大きめに切ることでかみごたえが増し、お肌の血行も良くなります。</p>		

豆乳味噌汁

66kcal



材 料 (4人分)		作 り 方
だし汁	400ml	① だし汁で具材を煮、味噌を溶かす。 ② 豆乳を入れ沸騰する前に、火を止める。
味噌	大さじ1と1/3	
人参	60g	★ 豆乳のコクがとっても美味しい味噌汁です。いつもの味噌汁の味噌の量よりちょっと少なめで、美味しくいただけます。
長ネギ	40g (10cm位)	
調整豆乳	200ml	
ちくわ	2本	
さやいんげん	40g (8~10本)	
◎ 豆乳で汁が白いので、濃い色の野菜が綺麗です。具材は卵、油揚げ、ニラ、ほうれん草などでも美味しくいただけます。		

MEMO



鶏むね肉のロール巻



175kcal

材 料 (4人分)		作 り 方
鶏むね肉	300g	① 鶏肉の厚みを均等になるよう、包丁で切り開いて平らにする。 酒、しょうゆ、しょうが汁少々をふりかけ味をなじませる。
サヤインゲン	4本	
人参	1/2本	② 肉の長さに合わせて、ごぼう、人参を切り、5ミリ程の角の棒状に切り、それぞれ茹でておく。
ごぼう	1/2本	
サラダ油	大さじ1	③ ①の肉の表面に薄く小麦粉をはたき、②の野菜をのせて、のり巻きのように巻く。焼けたら一度取り出し、フライパンの油を拭き取り、Aの調味料を入れてひと煮立ちさせ、肉を戻し、汁を絡める。
小麦粉	少々	
しょうが汁	少々	
酒	少々	
しょうゆ	少々	
A		
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
さとう	大さじ1	
みりん	大さじ1	
オイスターソース	大さじ1	

木綿豆腐とアボカドの白和え



114kcal

材 料 (4人分)		作 り 方
木綿豆腐	1丁	① 豆腐は水を切る。
アボカド	1個	
人参	1/3本	② 人参はたんざく切りにし、茹でる。椎茸は水で戻し、沸騰したお湯で約3~5分煮る。煮上がったらせん切りにする。
ひじき	小さじ1	
干し椎茸	2個	③ ひじきは水につけて戻す。
白ごま	大さじ1	
レモン	少々	④ アボカドは半分に切り、皮をむき種を除き、さらに半分に切ってから、サイコロ状に切り、レモンをかけておく。
さとう	小さじ1	
塩	小さじ1/2	⑤ 白ごまをすり鉢ですり、豆腐を入れ、さとう、塩を合わせ人参、ひじき、椎茸、最後にアボカドを合わせる。