

## 【鮭と大豆の炊き込みご飯】

(材料 2人分)

甘塩サケ	1切れ(120g)	(A)	しょうがのせん切り	1 / 2片分
蒸し大豆	75g		青じそのせん切り	2枚分
精白米	1合		塩昆布	3g
酒	大さじ1 / 2			

(作り方)

- 1、米は洗って炊飯器に入れます。水を1合のところまで入れてから、大さじ1 / 2の水を取り除きます。
- 2、蒸し大豆・サケをのせて酒を振り、普通に炊きます。
- 3、サケを取り出して粗くほぐします。(骨も取り除きましょう) ご飯を混ぜ器に盛り、サケと(A)と塩昆布をのせます。

大豆は食物繊維が豊富なうえ、豆類の中では糖質が少なめ。缶詰などで市販されている蒸し大豆は、開封前なら常温保存可能。100gあたり8.8の食物繊維量。

## 【納豆アボカドキムチ和え】

(材料 2人分)

納豆	2パック
アボカド	小1個(120g)
キムチ	80g

(作り方)

- 1、キムチは大きければ、食べやすい大きさに切ります。納豆は器に盛ります。
- 2、アボカドは半分に切って種を除き、スプーンですくって納豆にのせます。
- 3、キムチをのせ、よく混ぜます

納豆は、発酵食品で、血栓をできにくくする効果がある。  
アボカドは栄養価が高い。食物繊維も豊富で便秘予防にも！  
キムチも発酵食品で、辛味成分が食欲増進、脂肪燃焼効果もある。

甘いものやおやつは…  
なかなかやめられない！楽しみなのに！  
という方も多いはず。甘いものがいけない訳ではないので、手作りしたり、量を考えて食べるようにしましょう。

## 【おからとチーズのクラッカー】

(材料 9枚分)

(A)	小麦粉	30g	オリーブ油	大さじ1
	おからパウダー	大さじ2	水	大さじ2
	粉チーズ	大さじ1		
	塩	少々		

(作り方)

- 1、ボウルに(A)を入れてゴムべらなどでよく混ぜ、オリーブ油と水を加えてまとまるまで混ぜます。
- 2、麺棒で5mm厚さにのばし正方形に整え、包丁で9等分に切ります。  
クッキングシートの上に並べ、フォークで穴をあけます。170℃のオーブンで20分位焼きます。

## 【鶏肉の南蛮漬け】

(材料 2 人分)

鶏胸肉(60gのもの)	2枚	(A) {	たかのつめ	1/2本
小麦粉	小さじ1/2		しょうゆ	大さじ3
生椎茸	2枚		酢	大さじ3
なす	140g		だし汁	大さじ3
赤パプリカ	50g		砂糖	大さじ1・1/2
玉ねぎ	40g		しょうが	1/2片
ごま油	小さじ1			

(作り方)

- 1、鶏肉は、包丁で開いて厚さを均等にするように麺棒でたたき、3～4等分の一口大に切り、ビニール袋に入れ、小麦粉をまぶします。
  - 2、生椎茸は、2等分のそぎ切りに、赤パプリカは一口大に切り、一度くしゃくしゃにしたアルミホイルにのせて、弱火で5分程魚焼きグリルで焼きます。
  - 3、なすは、ヘタを落してつま楊枝で数か所穴をあけてラップにくるみ、電子レンジで加熱して縦の長さ半分にしてから裂きます。(600w約4分)
  - 4、玉ねぎは、薄切りにしてから水にさらし、水気を絞ります。  
たかのつめは、小口切りにして種をとります。しょうがは、皮をむいてせん切りにします。(A)を作り、鍋に入れてひと煮立ちさせます。
  - 5、フライパンに、ごま油を熱し(1)をこんがり焼き、(A)に(2)・(3)・(4)と共に漬け込みます。
- ★ 肉もしっかり食べることが大切です。野菜も一緒に食べることでボリュームもアップして、食べ応えも！作り置きもできます。

## 【切り干し大根の塩麴煮】

(材料 2 人分)

切り干し大根	15g	(A) {	酒	大さじ1/2
白滝	100g		塩麴	小さじ1
ピーマン	1/2個		こしょう	少々
ホールコーン	大さじ2			
干し桜えび	4g			

(作り方)

- 1、切り干し大根は、よく洗ってから100mlの水につけて戻し、2～3cmほどの長さに切ります。(戻し汁は使います。)
- 2、白滝は、下ゆでして2～3cmに切ります。ピーマンはせん切りにします。
- 3、鍋に白滝を入れて火にかけて、水分をとばし、切り干し大根と干し桜えびを入れて酒を振り入れます。
- 4、(1)の戻し汁・ピーマン・コーン・(A)を加えて煮汁がなくなるまで煮ます。

★ 定番の切り干し大根の煮物ですが、塩麴を使いアレンジ！いつもと一味違います。