

おすすめレシピ

おからマヨ味噌サラダ

ゆらぎ世代や乳腺患者さん
にもおすすめです

<材料>

おから(生)	20g
きゅうり	40g
塩	0.2g
人参	15g
ロースハム	7g
マヨネーズ	15g
味噌	1g
濃口醤油	0.1ml



<作り方>

- ① 人参をいちょう切りにし、茹でる(レンチン OK)
- ② きゅうりを輪切りにし、塩もみする
- ③ おからをレンジで温め、冷やす
- ④ ロースハムを1 cm角の色紙切りにする
- ⑤ 調味料を合わせ、具材を混ぜる
- ⑥ 味見をして、完成

ポイント：おからは高たんぱくで食物繊維も多く、女性ホルモンに似た働きをする大豆イソフラボンや抗酸化作用や肥満予防に期待できるサポニンなど様々な栄養素が含まれるヘルシーな食材です。おからは卵の花などのイメージが強いですが、サラダにするとポテトサラダのような食感で臭みもなく、食べやすくなります。

ひじきサラダ

<材料>

ひじき(乾燥)	4g
人参	10g
キヌサヤ	10g
シーチキン	15g
マヨネーズ	5g
ポン酢	3ml

<作り方>

- ① ひじきを水で戻し、たっぷりのお湯で湯がく
- ② ひじきをザルにあげ、冷やす
- ③ 人参を千切りにし、茹でる(レンチン OK)
- ④ キヌサヤを湯がき、千切りにする
- ⑤ 食材の水気を切り、シーチキンと調味料で和える
- ⑥ 味見をして、完成

ポイント：ひじきは、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です。ひじきの煮物が苦手だという方にもさっぱりと食べやすいので、おすすめです。

かぼちゃの胡麻ミルク

かぼちゃ	80g
白ごま(すり)	2g
牛乳	5ml
砂糖	1g
濃口醤油	0.5g
塩	0.2g



<作り方>

- ① かぼちゃを2~3 cm角に切り、茹でる
- ② 調味料を合わせ、かぼちゃとごまを入れて和える
- ③ 味見をして、完成

ポイント：かぼちゃは糖質、食物繊維、βカロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなど様々な栄養が豊富です。ごまや牛乳と和えることで香ばしさと甘みが増し、食べやすくなります。

いとこ煮

<材料>

かぼちゃ	80g
あずき缶(ゆで)	20g
薄口醤油	3ml
水	40ml



<作り方>

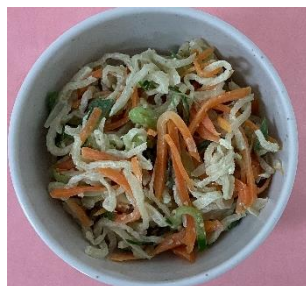
- ① かぼちゃを4 cm角程度に切る
- ② かぼちゃを水から茹でる(約5分)
- ③ 硬めに茹であげ、あずき缶と醤油を入れ、弱火で約10分煮る
- ④ 味見をして、完成

ポイント：かぼちゃと小豆がいとこ関係ということではなく、「野菜を順に煮る＝追々煮る＝甥甥＝いとこ」ということで名前が付いたと言われています。地域によって具材が違うようですが、小豆はむくみ解消やカラダを温める作用があり、これからの季節におすすめです。

切干大根サラダ

<材料>

切干大根	8g
きゅうり	20g
人参	20g
白ごま(すり)	2g
マヨネーズ	7g
だしの素	0.2g
塩	0.2g



<作り方>

- ① 切干大根を水で戻し、茹でる
- ② 人参を千切りにし、茹でる(レンチンOK)
- ③ きゅうりを千切りにし、塩もみする
- ④ 具材の水気を切り、ごまと調味料と和える
- ⑤ 味見をして、完成

ポイント：切干大根は乾燥させてあるので、うま味や食物繊維などの栄養が凝縮されています。切干大根は煮物のイメージが強いですが、シャキシャキ食感が活かせるサラダもおすすめです。

プロテインサラダ

<材料>

水煮大豆	50g
卵	25g(半分)
鶏むね肉	25g
きゅうり	30g
塩	0.2g
人参	20g
マヨネーズ	8g



<作り方>

- ① 茹で卵を作り、つぶす
- ② 鶏むね肉を茹で(レンチンOK)、1 cm角程度に切る
- ③ きゅうりを1 cm角程度に切り、塩もみをする
- ④ 人参を1 cm角程度に切り、茹でる
- ⑤ 具材をマヨネーズで和える
- ⑥ 味見をして、完成

ポイント：大豆にはタンパク質やビタミン、ミネラル、イソフラボン、レシチンなどたくさんの栄養が含まれています。血中コレステロールの改善や血管をしなやかにしたり、老化防止などの抗酸化作用があります。大豆だけでは食べにくいという方も卵や鶏肉などが入ることで、食べやすく、より栄養も豊富になります。

切干大根の中華風酢の物

<材料>

切干大根	8g
きゅうり	20g
塩	0.2g
人参	15g
酢	10ml
砂糖	3g
濃口醤油	3ml
豆板醤	0.2g
ごま油	0.5g



<作り方>

- ① 切干大根を水で戻し、茹でる
- ② 人参を千切りにし、茹でる(レンチン OK)
- ③ きゅうりを千切りにし、塩もみする
- ④ 具材の水気を切り、調味料と和える
- ⑤ 味見をして、完成

ポイント：切干大根は乾燥させてあるので、うま味や食物繊維などの栄養が凝縮されています。切干大根は煮物のイメージが強いですが、豆板醤やごま油を入れることでアクセントとなり、さっぱりとした酢の物で食べやすくなります。

鮭のマヨ味噌焼き

<材料>

鮭	1切(70g)
青ネギ	3g
白みそ	5g
マヨネーズ	3g
添え野菜)キャベツ、ブロッコリー、トマトなど	



<作り方>

- ① 鮭を洗い、水気を切り、グリル(オーブンやフライパンでも OK)で完全に火が通るまで焼く
- ② 青ネギ、白みそ、マヨネーズを混ぜる
- ③ 鮭を一度取り出し、味噌マヨを塗り、焼目が付くまで焼く
- ④ 添え野菜を添えて、完成

ポイント：鮭はタンパク質が豊富なだけでなく、アスタキサンチンやビタミン C、ビタミン E といった老化予防や生活習慣病予防になる抗酸化作用に優れた栄養素が豊富です。焼魚に飽きた方や魚嫌いの方にもおすすめの料理です。

鮭のポテサラ焼き

<材料>

鮭	1切(70g)
酒	2ml
じゃがいも	30g
塩こしょう	0.2g
濃口醤油	1ml
マヨネーズ	5g
パセリ粉	少々



<作り方>

- ①じゃがいも小さめに切り、柔らかくなるまで茹でる
- ②じゃがいもを鍋でから炒りをしてこふき芋を作り、潰して調味料を混ぜる(ポテサラ)
- ③鮭を酒で洗い、水気を切り、グリル(オーブンやフライパンでも OK)で完全に火が通るまで焼く
- ④鮭を一度取り出し、鮭の上にポテサラをのせ、焼目がつくまで焼く
- ⑤添え野菜を添えて、完成

添え野菜)キャベツ、ブロッコリー、トマトなど

ポイント：鮭はタンパク質が豊富なだけでなく、アスタキサンチンやビタミン C、ビタミン E といった老化予防や生活習慣病予防になる抗酸化作用に優れた栄養素が豊富です。焼魚に飽きた方や魚嫌いの方にもおすすめの料理です。

キーマカレー

<材料>

合いびき肉	30g
サラダ油	1g
酒	1ml
すりおろしにんにく	1g
すりおろし生姜	1g
水煮大豆	25g
玉ねぎ	80g
ピーマン	30g
人参	30g
レーズン	10g
トマトピューレ	15g
ウスターソース	5ml
チキンコンソメ	3g
カレー粉	2g
塩	0.3g
(小麦粉	約2g)

<作り方>

- ① 野菜・大豆をみじん切りにする
- ② サラダ油でにんにくと生姜を香りが立つまで炒め、合いびき肉と酒を入れ炒める
- ③ ①の野菜を入れて炒める
- ④ 調味料を入れて煮込む
- ⑤ レーズンを入れてひと煮立ちさせる
- ⑥ 水分が多い場合は小麦粉で固さを調整する
- ⑦ 味見をして、完成

ポイント：ひき肉とスパイス、様々な野菜のうま味が詰まったキーマカレーは、うま味だけでなく栄養も豊富です。レーズンを入れることで、自然な甘みがプラスされ、一体感が出てより美味しくなります。(レーズンが苦手な場合は砂糖を少し入れても OK です)