

理想の バランス 献立

メタボ撃退!



1人分
エネルギー
79kcal
塩分
0.2g



1人分
エネルギー
95kcal
塩分
0.1g



1人分
エネルギー
304kcal
塩分
1.7g

免疫力を上げてかぜを予防!

料理制作/大島 菊枝 (管理栄養士・フードコーディネーター) 撮影/吉田 篤史 スタyling/久保田 朋子

鮭とほうれん草の豆乳グラタン

材料 2人分

鮭 (甘塩のもの)	1切れ
酒	少々
ほうれん草	4株
たまねぎ	1/4個
まいたけ	1/2パック
オリーブオイル	小さじ2
小麦粉	大さじ2
豆乳 (無調整)	2カップ
みそ	小さじ1
おろしにんにく	少々
砂糖	1つまみ
塩	2つまみ
こしょう	少々
ピザ用チーズ	大さじ2
パセリ (みじん切り)	適宜
パプリカパウダー	適宜

作り方

- 1 鮭はひと口大に切り、酒をふって1000Wのトースターで3分焼いて脂を落とす。ほうれん草は塩ゆでして冷水にとり、4cm長さに切る。たまねぎは薄くスライスし、まいたけはほぐしておく。
- 2 鍋にオリーブオイルとたまねぎを入れ、塩少々を加えて炒める。たまねぎがしんなりしたら、小麦粉を加えてよく混ぜ、豆乳を少しずつ加える。
- 3 ②にほうれん草、まいたけ、みそ、おろしにんにく、砂糖を加え、塩・こしょうで味を調える。
- 4 耐熱の器に③と、①の鮭を一緒に移し、チーズをふってトースターで5分程、こんがり色づくまで焼く。
- 5 お好みでパセリとパプリカパウダーをふる。

ヘルシーPOINT

- 鮭には強い抗酸化作用のある色素 (アスタキサンチン) のほか、たんぱく質も豊富に含まれる。
- まいたけには免疫力を高めるβ-グルカンが豊富に含まれる。
- さつまいもは、抗酸化作用のあるビタミンCや食物繊維が豊富。
- ヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれ、免疫力を高める作用がある。
- しょうがは加熱すると血行を促進して体温を上昇させる作用がある。
- 紅茶 (紅茶フラボノイド) には強い抗酸化力があり、ウイルスに対する抵抗力を高める作用がある。

さつまいもの ごま和え

材料 2人分

さつまいも	8cm (160g)
ごま油	小さじ1/2
みそ	小さじ1/2
はちみつ	小さじ1/2
白ごま	小さじ1/2
プレーンヨーグルト	120g
イタリアンパセリ	適宜

作り方

- 1 ボウルの上にひと回り大きなザルをのせ、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。ヨーグルトの上にお皿などの重しをのせ、冷蔵庫で2~3時間放置し、水切りヨーグルトを作る。
- 2 さつまいもは1cm厚さのイチョウ切りにし、約5分間水にさらす。軽く水気を切って、濡らしたキッチンペーパーに包んでラップをし、200Wの電子レンジで10分加熱する。
- 3 Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせ、②のさつまいもを加えて和える。器に盛り付け、①のヨーグルト、お好みでイタリアンパセリを添える。

ジンジャー マサラチャイ

材料 2人分

紅茶の葉	8g
水	1カップ
牛乳	1カップ
カルダモンパウダー	小さじ1/2
しょうが (すりおろし)	小さじ1/2
オールスパイス	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
シナモンスティック	2本

作り方

- 1 砂糖以外のすべての材料を鍋に入れて強火にかける。沸騰したら、弱火にして3分間煮立てる。
- 2 砂糖を加え、砂糖が溶けたら茶こしでこしてマグカップに注ぐ。

