



# かむ力upでヘルシービューティー

田窪 紗代子 (三重大学教育学部附属中学校3年)

40代女性で主婦、事務職の方を対象にし、食べることによってヘルシーに、そしてきれいになれるメニューです。食物繊維が多く含まれ、栄養価が高い食材をたっぷり使いました。「あじのお手軽マリネ」はオリーブオイルでソテーしました。老化を防ぐ抗酸化物質を多く含む食材を使いました。毎日のバランスのよい食事が生活習慣病の予防になります。色・食感・栄養 バランスをよくして、楽しみながら噛む力を養えるように仕上げました。

## ■材料 (2人分)

### ●あじのお手軽マリネ

- ・小アジ 2尾
- ・ピーマン (緑,黄) 1/2個
- ・セロリ 約5cm
- ・玉ネギ (小) 1/2個
- ・ニンジン 約5cm
- ・サラダ油 50cc
- ・穀物酢 50cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・ごま油、バルサミコ酢 小さじ1
- ・白ワインビネガー 少々
- ・レモン汁 少々
- ・塩、コショウ 少々
- ・小麦粉 適量
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・キュウリ 1/6本
- ・ショウガ 1/4かけ

マリネ液

### ●細切りコブのいため煮

- ・細切りこぶ 50g
- ・カボチャ 20g
- ・豚挽き肉 30g
- ・サラダ油、醤油 少々

### ●かぼちゃとモロヘイヤのマヨサラダ

- ・カボチャ 1/4個
- ・モロヘイヤ 1/2袋
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・醤油 大さじ2

### ●トマトサラダ

- ・トマト 1/2個
- ・クルミ 3個
- ・レタス 3枚
- ・セロリ 約3cm
- ・サラダ油 大さじ2
- ・醤油 大さじ1・1/2
- ・塩、コショウ 少々
- ・砂糖 少々

## ■作り方

### ●あじのお手軽マリネ

- ①小アジは紙タオルで水気をよく拭きとり、塩、コショウを少々ふって、小麦粉を薄くまぶす。
  - ②フライパンにオリーブ油を熱し、アジの両面を色よく焼いて、レモン汁をかける。
  - ③マリネ液の材料をよく混ぜ合わせる。マリネ液の半量をボウルに入れてAの半量、①のアジ、残りのAの順に加えて、マリネ液の残りをかける。
  - ④皿の中央に③のマリネを盛り、キュウリとショウガを合わせてのせる。
- ☆この料理を最初に調理し、③の状態ですぐにタッパーに入れ、冷蔵庫でマリネ液を浸み込ませることもできる。

### ●細切りコブのいため煮

- ①フライパンにサラダ油を引き、豚挽き肉を炒める。小さく切ったカボチャを、豚肉に火が通ってから入れ、一緒に炒める。
- ②細切りこぶも入れて炒める。途中で醤油を少々入れ、炒め煮にする。

### ●かぼちゃとモロヘイヤのマヨサラダ

- ①皮をむいたカボチャにラップをかけ、電子レンジで5分蒸す。蒸したらマッシュし、あら熱をとる。
- ②モロヘイヤを茹で、食べやすい大きさに切る。

### ●十種雑穀入りごはん

- ・白米
- ・十種雑穀 (発芽玄米、緑豆、黒豆、黒ごま、白ごま、黒米、小豆、キヌア、赤米、トウモロコシ)

### ●きゅうりの塩こうじもみ

- ・キュウリ 1/3本
- ・塩こうじ 少々

- ③ ①をボウルに入れて、別の器で混ぜたマヨネーズと醤油を加え、よく和える。
- ④ ③のボウルに②を加え、ゴムべらで切るように混ぜ合わせる。ゴムべらで切るように混ぜると混ぜやすい。

### ●トマトサラダ

- ①ボウルにドレッシングの材料Bを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②レタスを①のドレッシングの半量で和えて皿に盛り、トマトを並べる。セロリは薄い拍子木切りにして盛りつける。クルミを細かく砕いて散らす。
- ③残りのドレッシングをかける。

### ●きゅうりの塩こうじもみ

- ・5分程でできるが、最初に作って浸しておく。

### ●十種雑穀入りごはん

- ・雑穀を入れてご飯を炊く。



所要時間

30分