

# バランスを整えて生活習慣病予防

## マグロ団子のサンラータン風スープ (4人分)

材料	分量	作り方
<b>【団子】</b> まぐろ 島豆腐 ジャガイモ (おろし) しょうが (おろし) 塩 酒 もずくカップ (味付け) 玉葱 人参 椎茸 (乾燥) 鶏がらスープ 水 塩、こしょう ごま油 片栗粉 水菜 卵	120g 80g 40g 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 1カップ 60g 30g 1枚 大さじ1 700cc 少々 小さじ1 大さじ1 60g 1個	① 団子の材料をビニール袋に入れ、マグロ、豆腐をつぶしながら、ねばりがでるまで混ぜる。 ② 玉葱、人参、椎茸は細切りにする。 ③ 鍋に椎茸の戻し汁 100cc と水 700cc を火にかけて沸いたら、鶏がらスープと①を団子にしながら加える。 ④ アクをとり、にんじん、椎茸、たまねぎを入れ、3分程煮てもずくカップを入れる。 ⑤ 再び沸騰してきたら、塩、こしょうで味を整え、ごま油と水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ水菜を入れる。 ⑥ 最後に溶き卵をいれる。  * この1品でビタミン、ミネラル、タンパク質がとれるバランス UP メニュー！ * 海産物には中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。

## ひらひらにんじんソテー (4人分)

材料	分量	作り方
にんじん ツナ缶 みりん しょうゆ 酢 ごま油 いりごま	1本 1/2缶 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ2 適量	① にんじんは皮むきでスライスする。 ② フライパンにごま油を入れて温め、にんじんを炒める。にんじんがしんなりしたら、みりん、しょうゆ、ツナ缶をいれる。 ③ にんじんに火が通ったら酢を加え火を止める。 ④ 器に盛りいりごまをのせる。  * にんじんに含まれているビタミンAは粘膜を健康に保ちウイルスの侵入を防ぎます。脂溶性ビタミンなので油と一緒にとると吸収率 UP！

もずくドレッシングのサラダ（4人分）

材料	分量	作り方
<b>【もずくドレッシング】</b> もずく たまねぎ にんにく しょうが オリーブオイル(ごま油) コーレーグース 3倍濃縮麺つゆ(ポン酢)	50g 1/4個 1片 1片 小さじ2~3 大さじ1 大さじ3	① たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。もずくは粗みじん切りにする。 ② ①とドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。 ③ 千切りにしたきゅうりの上にほぐしたささみをのせ、もずくドレッシングをかけて出来上がり。  ＊もずくは便秘予防やがん予防、血糖値の急上昇を抑えるなど体に嬉しい栄養素がいっぱい♪
きゅうり 茹でささみ	1/2本 2本	

小松菜の煮びたし（4人分）

材料	分量	作り方
小松菜 きのこ 油揚げ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	200g 1/3袋 1/2枚 大さじ1 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1.1/2	① 小松菜は洗ってざく切りにする。きのこは裂いておく。油揚げは油抜きし千切りにする。 ② 鍋にすべての材料を入れて蓋をする。沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火にして1~2分で火を止め混ぜる。  ＊カンダバーやウンチェーでも代用OK ＊緑色の葉野菜には粘膜強化のビタミンAが豊富 ＊きのこに含まれるβ-グルカン免疫UP!!

黒ゴマたっぷりおしろこ（4人分）

材料	分量	作り方
つぶあん 黒ゴマペースト  白玉粉 絹ごし豆腐 クコの実	160g 160g  40g 40g 適量	① つぶあんと黒ゴマペーストを混ぜ合わせる。 ② 白玉粉と豆腐をあわせよくねる。白玉をまるめて沸騰したお湯の中に入れ、浮いてきたら水にとる。 ③ 器に①を入れ白玉とクコの実をトッピングして出来上がり。  ＊豆、黒ゴマ、豆腐で鉄分補給、便秘予防にも！ ＊免疫細胞は血液を通して全身を見回ります。この機能が正常に働くように血液の主成分である鉄は積極的にとりましょう。