

鶏むね肉のスチームサラダ バンバンジーソース

材料（4人分）

鶏むね肉	2枚
酒	少々
塩こしょう	少々
人参	1/8本
アスパラ	2本
さつまいも	1/8本

◎バンバンジーソース

絹ごし豆腐	1/2丁
生姜みじん切り	大さじ1
長ねぎみじん切り	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
白ごまペースト	大さじ1
ラー油	大さじ1
砂糖	大さじ1
ローストピーナッツ	適量

付け合わせ

キャベツ・豆苗	各適量
---------	-----

（付け合わせの軽いドレッシング・・・ごま油としょうゆ 2：1の割合で混ぜる）

作り方

★ 鶏むね肉は包丁で切り開き、お酒をまぶし塩こしょうを両面にふる。

- ① キッチンペーパーでさっと余分な水気を取り、茹でておいた人参とアスパラ、さつまいもを1種ずつ手前に置き、サランラップでくるっと巻く。両端を輪ゴムでとめる。
- ② ぬるま湯を入れた大きめの鍋に①を入れ、フタをして火をつける。沸騰したら中火にして10分煮る。
- ③ 火を止め、鍋ごと厚めの毛布やひざ掛けにしっかりとくるみ、約30分保温しておく。**※やけどにご注意下さい**
- ④ ソースを作る。 小さなボウルに豆腐を入れ、白ごまペーストとよく混ぜる。なめらかになったら他の調味料も入れる。
②のお肉をラップから外し**（※やけどにご注意下さい）**、1人3切れずつになるように切り分け、豆苗やキャベツ千切りをひいておいた器に盛り付ける。 ソースをたっぷりかけてお召し上がり下さい。



冬瓜のとろろま中華スープ

材料（4人分）

冬瓜	50g
人参	小1/4本
ミニトマト	5粒
すりおろし生姜	小さじ1
にんにくみじん切り	1/2片
豚ひき肉	100g
鶏ガラスープの素	大さじ1
オイスターソース	大さじ3
水	3カップ
ローリエ	1枚
塩こしょう	少々
葛きり（乾燥）	8g
水溶き片栗粉	少々
ごま油	適量



白いりごま・糸唐辛子 お好みで

作り方

- ① 鍋にごま油とにんにくを入れて香りを引き出しておき、中火にかけひき肉を加え木べらで炒める。
火が半分ほど通ったら水、鶏ガラスープ、半分に割ったローリエを入れふたをして煮る。
- ② 沸騰したらアクを取り、葛きりを入れ、その上からピーラーで鍋に冬瓜と人参をそぎ切りして入れていく。入れたら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、縦半分に切ったミニトマトと塩こしょう、オイスターソース、すりおろし生姜を加えて味をととのえ完成。

※「余熱」でいただく頃にはやわらかくまとまっている。

冬瓜とは



実は夏野菜であり、夏に採り冬まで保存がきくのでこのような名前になったそうです。

デトックスやむくみ予防に◎

温の効果のしょうがとにんにくを合わせることで、毒素を排出しながらも、体内はポカポカ♪



葛きりや水溶き片栗粉を入れることで、よいとろみがつき、長時間冷めにくいスープとなりました。

生姜やにんにくを使ったとろみスープ。この調理法が最も長く体内の温度を下げず、おすすめと言えます。体内の温度が温かくなれば、自然と暖房の温度を下げ、結果的には大きな「省エネ」となるでしょう。

- ピーラーで薄く切ることで、火の通りが圧倒的に早くなり、時短となります。
「余熱」のチカラもお忘れなく。



炊飯器に入れるだけ♪

大根ちからめし

材料（4人分）

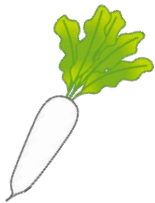
大根	200g
大根の葉	ひとつかみ分
粗びき昆布か細切り昆布	ふたつまみ分
お米	1合
もち米	1合
しめじ	40g
えのき茸	50g
塩	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
柚子の皮（あれば）	少々



作り方

★ お米は研いで浸水させておく。

- ① 大根は皮を薄くむき、2～3cmの拍子切りにする。しめじとえのき茸は1～2cmに切り、よくほぐしておく。
- ② 炊飯器に水気を切ったお米と塩、しょうゆ、酒、昆布を入れ、それからきのこ類、切った大根を入れ、最後に水を2合の目盛りまで注ぎ、なじませてから炊飯する。
- ③ 炊き上がったら細かく刻んで塩もみしておいた大根の葉を一度洗って水気を絞って加え、ふたを閉じて2～3分蒸らしてから器に盛る。
柚子の皮の千切りをあしらい、いただきます。



冬の今が旬！

大根の栄養

大根はタンパク質の消化吸収の手助けをしてくれる（消化酵素 アミラーゼ）ので、お肉やお魚料理と一緒にいただくのは好相性。毒素を排出してくれる効果もあります。また、葉っぱの栄養素は素晴らしく、ビタミンCがたっぷり。しゃきしゃきと歯触りもよい葉は、積極的にご活用下さい。

昆布

食物繊維が摂れるだけでなく、大根特有の臭みを取り、旨みをプラスしてくれます。

もち米の効果

うるち米よりも体を温める効果があるといわれています。

漢方的にも、元気が出る、体の芯から温まるということで親しまれています。

