



## 食べて内側からキレイになる！ アンチエイジングな美的メニューのご紹介です♪

### 和風ロコモコ

(材料 4人分)



#### 【豆腐ハンバーグ】

豚ひき肉	300g
木綿豆腐	1丁 (300g)
玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
味噌	大さじ1

#### 【テリヤキソース】

醤油	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2

たまご	4個
スティックブロッコリー	1袋
人参	1本

グレープシード油	適量
----------	----

#### 【雑穀ごはん】

発芽玄米	1合
白米	1合
18穀ミックス	1袋(30g)

#### (つくり方)

- 1 木綿豆腐は水切りして暫くおく。玉ねぎはみじん切りして油で炒めておく。ボウルに豚ひき肉、塩コショウ、玉ねぎ、味噌を入れて練り、水切りした豆腐も入れて粘るまで練り、4つに分けて小判型に丸める。
- 2 にんじんは皮付きのままよく洗い、縦半分に分ける。さらに7~8cm長さの3mm厚さに切る。テリヤキソースを合わせておく。
- 3 フライパンに油を引き、セルクル型を置き、たまごを割り入れて中火にかける。ふたをしないで黄身が半熟に固まるまで焼き、取り出す。
- 4 フライパンに油を引き、ハンバーグを焼く。両面に焼き色をつけ、蓋をして弱火、8割ほど火を通したら取り出しておく。焼いて出た肉汁はテリヤキソースに加える。
- 5 続けて、人参、ブロッコリーを入れて蒸し炒め - 2分。テリヤキソースを入れて煮立てたら、ハンバーグを戻し入れて、強火で少々煮絡める。野菜を先に取り出し、ハンバーグは全体に照りが出るまでもう少し煮絡めて取り出す。
- 6 お皿の真ん中に、雑穀ごはんを盛り、ハンバーグをご飯の上に乗せる。まわりをブロッコリーとにんじんで彩り、フライパンに残ったソースをかけて、出来上がり。

#### 【雑穀ごはん】

- 1 玄米と白米は合わせて洗う。炊飯器で白米と同じ水加減にする。
- 2 雑穀ミックス30gに対し、水 - 50ccを加え、ひと混ぜして炊飯する。



### ダイエットスープ

(材料 作りやすい量)



トマト缶(ダイス)	1缶
水	400cc
コンソメ	1袋
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
セロリ(葉を除く)	1本
エリンギ	1パック
にんにく(みじん切り)	1片
ローリエ	1枚
ミックスビーンズ	1袋
塩、こしょう	少々

もち麦	60g
水	600ml

オリーブオイル	適量
バジル	適宜
EXVオリーブオイル	お好みで

#### (つくり方)

- 1 もち麦は予め茹でておく。野菜は1cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクを加えて香りが出たら、玉ねぎを入れ、塩少々を加えてしんなりするまで炒める。にんじん、セロリ、エリンギも順に加えて炒める。
- 3 トマト缶を入れて絡めるように混ぜ合わせ、水+コンソメ、ローリエを入れる。
- 4 煮立ったら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで10分ほど煮る。
- 5 水気を切ったもち麦、ミックスビーンズを入れて、好みの硬さになるまで10~15分ほど煮て、塩コショウで味を調べて出来上がり。うつわに盛り付けて、バジルを散らし、お好みでEXVオリーブオイルをまわしかける。

\*もち麦は水分を吸うので、様子を見て水(分量外)を足してください。

#### 【もち麦の茹で方】

- 1 鍋にもち麦と水を入れ、蓋をして中火にかける。ブクブク沸騰してきたら蓋をずらし、そのまま2分ほどグツグツ煮る。
- 2 火を止めて蓋をしたまま15分以上おく。

### アンチエイジングサラダ

(材料 4~5人分)



サーモン(お刺身用)	1サク(100g)
出し醤油	少々
EXVオリーブオイル	少々
アボカド	1個
トマト	1個
ケール(サラダ用)	1枚(50g)
EXVオリーブオイル	少々
塩、こしょう	少々

#### 【豆腐ドレッシング】

絹豆腐	ミニ1パック(100g)
EXVオリーブオイル	大さじ3
塩	小さじ1/2
柚子こしょう	大さじ1



#### (つくり方)

- 1 ケールの葉は小さくちぎってオリーブオイル少々を絡ませ、塩コショウする。アボカド、トマト、サーモンは1.5cmに切る。サーモンは出し醤油とオリーブオイル少々で下味をつける。
- 2 豆腐ドレッシングをボウルに混ぜておく。
- 3 野菜とサーモンを混ぜ合わせて、豆腐ドレッシングを絡めて出来上がり♪

### グリーンスムージー

(材料 作りやすい量)



ケール	1枚(60g)
パセリ	1枝(20g)
セロリの葉	1枝(20g)
りんご(皮付き)	1/2個
レモン	1/4個
ヨーグルト(無糖)	100ml ~200ml
メープルシロップ	少々
氷	5~6個

#### (つくり方)

- 1 野菜、果物をよく洗う。葉物は小さめのザク切り。りんごは皮付きのまま芯を取り、小さく切る。レモンは包丁で皮を剥く。
- 2 ミキサーにりんご→レモン→葉物→氷→液体の順に入れる。
- 3 ミキサーのスイッチON。滑らかになるまでかけて出来上がり♪