

いきいき健康料理教室 健康レシピ

～中村学園大学 内田先生 考案 健康レシピ～

テーマ：「早起きは三文の徳！ 朝活のための朝ごはん～和食～」

ぜひご自宅で作ってみてください。



白身魚のきのこあんかけ



【材料 2 人分】

すずき	2 切	あおさ	0.4g
薄力粉	6g	薄口しょうゆ	4g
オリーブ油	6g	みりん	6g
生しいたけ	6g	だし汁	40g
えのきたけ	6g		
ブナシメジ	6g		
まいたけ	6g		

【作り方】

- ① すずきは水気を切って、小麦粉をまぶしてオリーブ油で焼く。
- ② 生しいたけは干切り、えのき、しめじ、まいたけはほぐしておく。
- ③ だし汁にきのこを入れ、火が通ったらあおさをいれて調味料を加える。
- ④ 焼いた魚にきのこあんをかける。

カプレーゼ



【材料 2 人分】

ミニトマト	80g	オリーブ油	6g
モッツアレラチーズ	60g	食塩	少々
バジル	適量	黒コショウ	少々

【作り方】

- ① ミニトマトは半月もしくはくし形に切る。
- ② モッツアレラチーズは適当な大きさにちぎっておく。
- ③ 器に盛りつけて、オリーブオイルをかけ、食塩・黒コショウをふる。

もやしの塩昆布和え



【材料 2 人分】

もやし	100g
塩昆布	4g

【作り方】

- ① もやしはさっと茹でる。
- ② 塩昆布で和える。

じゃがいもの味噌汁



【材料 2 人分】

じゃがいも	60g
たまねぎ	30g
麦みそ	16g
だし汁	300g

【作り方】

- ① じゃがいもとたまねぎは一口大の大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁とじゃがいもとたまねぎを入れ火にかける。
- ③ じゃがいもに火が通ったら、火を止めてみそを溶く。