

健康美人の
あなたに!



生姜なつめチャーハン

材料 (2人前)

生姜	4片 (40g)
なつめ	4個
万能ねぎ	少々
ご飯	300g
菜種油または米油	適量
無添加鶏ガラスープの素	小さじ1/2 (A)
塩	少々

ひとことコラム
身体が温まります。
食欲増進におすすめ。

つくりかた

- ①生姜30gはみじん切りにし、残りは細かい千切りにしておきます。
- ②なつめは水に戻して種を取り、みじん切りにしておきます。
- ③フライパンに油を熱し、みじん切り生姜を**火力2**で炒め香りが少し出てきたらご飯を加えます。
- ④2~3分ぐらい炒めたら火を止めます。
- ⑤なつめとAを加え味を調えます。残りの千切り生姜を飾り、ねぎを散らします。

食卓の定番!



小松菜の炒め煮

材料 (5人前)

小松菜	200g
にんじん	30g
高野豆腐	1枚
ごま油	大1
炒り白ゴマ	大1
煮汁	だし大2+しょうゆ小1
塩	少々

ひとことコラム
緑葉色野菜がしっかり摂れます。
(アイデア次第で楽しみ方はいっぱいです。)

つくりかた

- ①小松菜は3cm位・人参は3cmの短冊・高野豆腐は戻して5cm幅に切っておきます。
- ②**強火**で鍋を温めて、ごま油を入れ、小松菜・人参の順に炒めて塩を振り、高野豆腐も加えて炒めます。
- ③煮汁を加え、沸騰したら**火力2**に。5分ぐらいしたら火を止め、余熱で汁気がなくなったらゴマを混ぜて出来上がり。

肩こり、
五十肩が気になる方へ!



ヤマイモの豚肉巻蒸し 梅肉ソース

材料 (4人前)

豚薄切り肉 (もも、ロース)	150g
ヤマイモ	200g
キャベツ	2枚
◎梅肉ソース	
梅肉	25g
みりん	大さじ1
オリゴ糖	小さじ1
薄口醤油	小さじ1
ゴマ油	大さじ1

ひとことコラム
足腰の強化に、脂身の少ないお肉は最適。ヤマイモに含まれているコンドロイチンは、関節の痛みや炎症をやわらげてくれます。

つくりかた

- ①ヤマイモの皮をむき拍子切りにする。豚薄切り肉を広げ、切ったヤマイモを2~3本のせて巻きます。
- ②**不思議な蒸気鍋**をセット沸騰したら、浅トレイにキャベツを敷いて①を入れて**7~8分蒸します**。
- ③梅肉ソースの材料をすべて混ぜ合わせて出来上がり。
- ④ソースをつけてお召し上がりください。



焼き餃子

材料 (4人前)

餃子の皮	20枚
豚肉スライス	100g
ニラ	1束
キャベツ	200g
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
オイスターソース	
醤油・酒・ごま油	
オリーブオイル各	大さじ1 (A)
塩・コショウ	少々
お水	1/2カップ

つくりかた

- ①フードプロセッサにキャベツを入れ3~4回押し、ニラ・生姜・にんにくをいれ2~3回押しします。
- ②豚肉スライスいれ3~4回押し、最後にAをいれ粘りができるまで練っておきます。
- ③水を皮の回りに塗り、皮で具を包んでおきます。
- ④ヘルシープレートに薄く油をひき「**火力**」を強にセットして**予熱**します。餃子を並べ、お水1/2カップを餃子の上に掛ける様にいれていき、フタをして**強火**で焼き上げます。目安は5分ぐらい。
- ⑤水分が飛び、あとは好みの焼き色になったら、出来上がり。