

## 🍳 DEK07月号 ホルモンバランスを整えるレシピ🍳

< 敷島産業（株）管理栄養士 馬場美穂 >



### ◆ サバ缶と玉ねぎの卵とじ <4人分>

サバ缶詰（しょうゆ・みそ）……1缶  
玉ねぎ……………1/2個（100g）  
卵……………2個  
水……………100ml  
しょうゆ・みりん……………各大1  
にら・ねぎ（適宜）

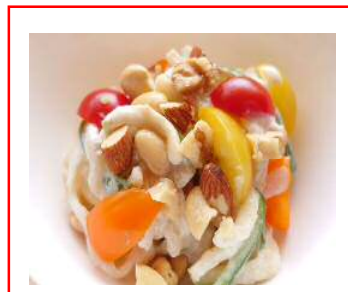


<作り方>

- ① 玉ねぎはスライスしておく。鍋に水と調味料をいれ、玉ねぎのスライスを加え2分加熱し、サバ缶をほぐしながら加える。
- ② 卵をほぐして加え、半熟状で火を止める。にらまたはねぎの小口切りを加える。

### ◆ 切り干し大根と大豆のヨーグルトナッツサラダ <4人分>

切り干し大根……………30g  
ヨーグルト……………200g  
パプリカ（赤・黄）……………20g  
水煮大豆……………80g  
〔マヨネーズ……………大1  
 柚子胡椒……………小1  
 ミニトマト・ナッツ（アーモンド・くるみ）



<作り方>

- ① 切り干し大根はさっと洗って食べやすい長さに切り、ヨーグルトに漬け込み一晩おく。パプリカは薄切りにする。ミニトマトは4分割・ナッツは砕いておく。
- ② 戻った切り干し大根にマヨネーズと柚子胡椒を混ぜ合わせ、パプリカ・水煮大豆を加える。仕上げにミニトマトとナッツを添える。

◆お麩と小松菜の豆乳スープ<4人分>

A	[	おつゆ麩	10g
		湯	200ml
		コンソメの素	大1
	小松菜	1束	
	ベーコン	3枚	
	にんじん	1/4本	
	オリーブ油	大1	
	無調整豆乳(牛乳)	300ml	
	塩・こしょう	少々	



<作り方>

- ①. お湯にコンソメの素を入れお麩を浸しておく。小松菜は1.5センチのざく切り、ベーコンは1cm幅、にんじんは短冊切りにする。
- ②. 鍋でオリーブ油を熱しベーコンを炒め、ニンジンと小松菜の芯も加えしんなりしたら、①のお麩とスープを加え中火で3分加熱しアクは取り除く。
- ③. 葉先を加え1分加熱したら仕上げに豆乳を加え沸騰しないように温めたら、塩・こしょうで味をととのえる。

◆桜えびの炊き込みご飯<4人分>

	米	2合	
	桜えび(釜揚げ)	20g	
	生姜	1かけ	
A	[	酒・白だししょうゆ	各大1
		塩	小1/4



<作り方>

- ① 洗ったお米を入れ調味料Aを加え、目盛までの水を加えよく混ぜる。みじん切りにした生姜、桜えびを加え炊飯する。

◆大根のべったら漬<4人分>

	大根	300g	
A	[	昆布	5×2cm1枚
		甘麴	100g
		唐辛子	1本
		砂糖	大2~3
		塩	小1/3



<作り方>

- ①. 大根は皮をむき薄いいちょう切りにする。塩(大根重量の2%)をまぶし、しばらく置く。
- ②. 昆布は細切りにしAの他の材料と混ぜあわせておく。①の大根の水気を取りAで和えて15分以上置く。