

No.7 (健康メニュー)

☆アピールポイント

夏の終わりから秋口にかけては、夏の疲れで胃腸が不調をきたすことも多いです。そんな胃腸の回復に、豆乳の大豆オリゴ糖が善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれると思い、豆乳を積極的に使ったメニューにしてみました。

きのこ蒸しは、長芋と豆乳を混ぜて卵の代用とし、卵アレルギーのある方も食べられる茶碗蒸しを考えました。

野菜の揚げ浸しはお肉の代わりに厚揚げを使い、かぼちゃスープは生クリーム代わりに豆乳を使ってヘルシーに仕上げました。なお、パセリの代わりにかぼちゃの皮を使い、捨ててしまわず無駄なく摂取しました。また今回は玉ねぎ麴を使ったことで塩コショウは必要なく、味に深みが増しまろやかな仕上がりになりました。食感を残すためミキサーは使わないので、後片付けも楽チンでおすすめです。



A : 彩り野菜の揚げ浸し(1人分で野菜 180g、塩 1.8g)

『材料 2人分』

◇ れんこん	100g
◇ 人参	50g
◇ 玉ねぎ	30g
◇ ズッキーニ	50g
◇ ピーマン (緑、赤)	各 25g

◇ なす	80g
◇ 厚揚げ	150g
◇ 片栗粉	適量
◇ 揚げ油	適量
◇ A 酢	25cc
◇ A しょうゆ	25cc
◇ A 砂糖	15g
◇ A 水	100cc

『作り方』

- 1) れんこんは洗って皮をむいて輪切りにし、水にさらす。人参となすは乱切り、玉ねぎとピーマンはくし形に切り、ズッキーニは厚さ 1cm くらいの半月に切る。
- 2) 厚揚げを 2cm くらいの厚さに切り、片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする。
- 3) A の調味料をひと煮立ちさせる。
- 4) 1)を素揚げし、2)と一緒に 3)に漬け込む。

B : きのご蒸し (1 人分で野菜約 30g、塩 2.2g)

『材料 2 人分』

◇ ぶなしめじ	20g
◇ えのき	20g
◇ しいたけ	20g
◇ エビ	4 尾
◇ 酒、塩	少々
◇ ちくわ	1/2 本
◇ ひよこ豆	6 個
◇ 三つ葉	5g
◇ A 豆乳	3/4 カップ
◇ A 長芋 (すりおろし)	120g
◇ A 塩	少々
◇ A しょうゆ	大さじ 1/2
◇ B だし汁	50cc
◇ B しょうゆ	小さじ 2
◇ B みりん	大さじ 1/2
◇ B 片栗粉	小さじ 1/2

『作り方』

- 1) エビは背わたを取り、酒と塩をふる。
- 2) ちくわは輪切り、しいたけはせん切り、えのきは半分の長さに切る。しめじはほぐす。

- 3) 耐熱容器にちくわ、エビ、ひよこ豆、きのこ類を入れる。
- 4) A を混ぜ合わせ、等分して 3 に入れる。上に三つ葉を散らす。
- 5) 蒸気の上がった蒸し器で 7 分蒸す。
- 6) B のだし汁、しょうゆ、みりんを沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7) 5)の上に 6)をかける。

C : グラス寿司 (1 人分で野菜 16g、塩 1.5g)

『材料 2 人分』

◇ きゅうり	30g
◇ ゆで卵	1 個
◇ ご飯	250g
◇ すし酢	大さじ 2
◇ ごま油	小さじ 1
◇ カニカマ	1 本
◇ 桜でんぶ	少々
◇ 大葉	2 枚

『作り方』

- 1) きゅうりはいちょう切りにし、ごま油を混ぜる。
- 2) ゆで卵は、黄身のみすりおろす。
- 3) 大葉はせん切りにする。
- 4) グラスに酢飯、1)、酢飯の交互に入れ、2)と桜でんぶをふり、ほぐしたカニカマと 3)を盛り付ける。

D : かぼちゃスープ (1 人分で野菜 150g、塩 0.4g)

『材料 2 人分』

◇ かぼちゃ	300g
◇ 水	300ml
◇ 豆乳	100ml
◇ 油	小さじ 1/2
◇ コンソメの素 (顆粒タイプ)	少々
◇ 玉ねぎ麴	小さじ 2

『作り方』

- 1) かぼちゃはスライスし皮をとり、適当な大きさに切り、油で炒める。
- 2) 皮は電子レンジで柔らかくしみじん切りにしておく。

- 3) 1) に水とコンソメ、玉ねぎ麴を入れ、柔らかくなるまで煮る。ある程度食感が残せるように潰し、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。
- 4) 器に注ぎ、パセリの代わりに 2) を散らす。

※玉ねぎ麴

『材料（作りやすい分量）』

- ◇ 新玉ねぎ 中 2 個 (350g)
- ◇ 天日塩（岩塩や天然塩でも） 40～50g
- ◇ 米麴（生麴がおすすめ） 100g

『作り方』

- 1) 玉ねぎはフードプロセッサーにかけるか、すりおろす。
- 2) 米麴をほぐし、塩を混ぜ 1)を入れてよく混ぜる。
- 3) 消毒済みの保存瓶に 2)を入れ、1 日 1 回かき混ぜる。
- 4) 5 日ほど経ったら完成、冷蔵保存する。