

豆腐のスムージー

◆材料

グリーンのスムージー

- ・茹でたブロッコリー 100g
- ・リンゴ 50g
- ・絹豆腐 150g
- ・豆乳 100cc
- ・はちみつやレモン果汁

※お好みでカシューナッツやクルミを10g程度追加

※豆乳を加えると、飲むヨーグルト程度の濃度になります



赤のスムージー

- ・生の赤パプリカ 30g
- ・バナナ 50g
- ・絹豆腐 150g

※お好みでカシューナッツやクルミを10g程度追加



◆作り方・一言メッセージ

絹ごし豆腐に緑黄色野菜、果物とナッツ類を合わせて、ハンドミキサーにかけてスムージーにします。良質のたんぱく質が多く摂れます。豆腐の大豆の香りが爽やかで、味は大豆のシンプルさとフルーツの甘さをほのかに感じます。濃度を緩くしたて作りたいときには、豆乳、牛乳、氷を加えます。

野菜 + 豆腐 + 果物 + ナッツ 緑と赤のスムージー



紫のスムージー



【レシピ】

紫キャベツ

ブルーベリー

ホワイトアスパラガス

バナナ

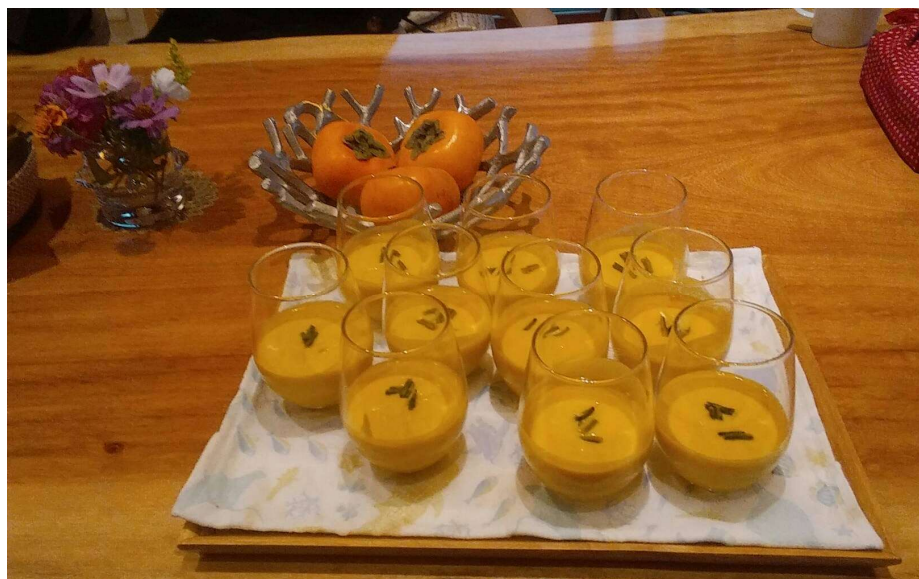
レモン

ヨーグルト

豆乳

* ミント

黄のスムージー



【レシピ】

かぼちゃ

パプリカ

パイナップル

柿

レモン

カシューナッツ

豆乳

* かぼちゃの皮

* レモンの皮



コーンの ポタージュスープ



コーンと新ショウガのポタージュ
仕上げに新ショウガのすりおろし
を加える



ズッキーニのポタージュ



グリーンアスパラのポタージュ

作り方：季節の野菜、好みの野菜と玉ねぎを下処理し、オリーブオイル又はバターで炒める
野菜がひたひたになる程度の水を加え、野菜が柔らかくなるまで蒸し煮にする。
牛乳又は豆乳を加えて、ハンドミキサーでポタージュに仕上げる

野菜は、人参、キャベツ、カボチャ、小松菜、ほうれん草、ケール、ごぼう、里芋、焼きナス・・・・・・・・等、
家庭にある野菜を利用できます。

・焼きナスのポタージュ

◆材料

- ・ 茄子 1本
- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ しょうが 1かけ
- ・ オリーブオイルまたはバター 大さじ1/2
- ・ 調味料 塩、コショウ 適宜



◆作り方

1. 玉ねぎは皮をむいて薄くスライスする。しょうがは薄くスライスする。
2. 茄子は皮のまま焼きナスにする。
3. 鍋にオリーブオイルを温め、玉ねぎを加えて炒め、蓋をしてしばらく置く。
4. 鍋に刻んだ焼き茄子を加えてさらに炒め、人数分の水を加えひと煮立ちし、塩で好みの味を付ける。
5. ハンドミキサーを使いポタージュ状に仕上げ器に盛る。
6. スライスしたしょうがは、フライパンで温めたオリーブオイルに加えカラカラに炒め、ポタージュに添える。

◆一言メッセージ

夏から秋にかけて最も美味しい茄子は、焼き茄子にすると香ばしさと甘みやうま味が出てきます。そのおいしさをポタージュにしました。トッピングに茄子と相性の良い身体を温め、血行を改善してくれるしょうがをチップスにして添えました。

アスパラのポタージュ

◆材料

- ・アスパラ サイズにもよるので適宜
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・オリーブオイルまたはバター 大さじ1/2
- ・調味料 塩、コショウ

◆作り方

1. 玉ねぎは皮をむいて、半分に切りスライスする。
2. 鍋にオリーブオイルを温め、玉ねぎを加えて炒め、蓋をしてしばらく置く。
3. アスパラを適当な長さに切り、なべに加えて玉ねぎと一緒に炒める。
4. 鍋に適量の水を加えひと煮立ちし、ハンドミキサーを使いポタージュ状に仕上げる。
5. 塩、コショウで好みの味に仕上げ器に盛る。

◆一言メッセージ

アスパラは繊維が多いので、長めにミキサーにかけてください。
仕上げに、生クリームと茹でたアスパラを添えると見た目にも良い



パッククッキング



家庭版真空調理法のこと、ポリ袋を使ってさまざまな料理を作る調理法です。

もともとは、温度管理ができる電気ポットを使う調理法でしたが、東日本大震災の後、電気が使えない状況での災害対応や、家庭で保温できる電気ポットから湯沸かしのみのタイプの使用が主流になっていることから、鍋での調理方法も広まっています。

炊飯器で手間なし蒸し鶏



蒸し鶏

材料（2人分）

- 鶏むね肉 1枚
- 長ネギ 1/2本
- ショウガ 1かけ
- ニンニク 1かけ
- 塩・こしょう 適量
- 大葉 3枚程度
- ミョウガとショウガの千切り 適量
- ※その他：厚手の耐熱性食品用保存袋が必要です。
（中華ダレの材料）ニンニク、ショウガ（みじん切り）
各1かけ分（大さじ1杯程度）
- 白ネギ（みじん切り） 1本分
- 醤油 大さじ2
- ごま油 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 酢 大さじ1



①長ネギは斜め切りに、ショウガとニンニクは厚めにスライスする。

②鶏むね肉に塩・こしょうをふり、ショウガとニンニクを貼りつける。

③長ネギとともに②を耐熱性食品用保存袋に入れ、袋から空気をしっかり抜いて口を閉じる。

④炊飯器に袋がしっかりつかるくらいの熱湯（分量外）をそそぎ、袋を入れて炊飯器の蓋を閉じ、「保温」モードでそのまま**1時間**置く

バックッキングを始める前に

準備する道具



電気ポット
3L以上のもの



電気炊飯器



はかり



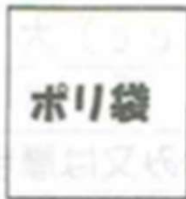
計量カップ
200cc



計量スプーン
大 15cc
小 5cc



キッチン
はさみ



ポリ袋



タイマー



tong など



ボール

ポリ袋
食品保存用の薄手のポリエチレン製の袋。
マチのついていないもの。
できれば「高密度ポリエチレン製」と表記してあるもの。



袋の空気をしっかり抜きましょう

水に浸すと空気を抜きやすい
袋は、材料の上のほうを結びます。
材料が重ならないようにします。

材料の上のほうを結ぶ。



まるごと玉ねぎ煮

食材		分量	単位
1	玉ねぎ	1	個
2	ベーコン	1	枚
3	水	50	ml

調味料		分量	単位
1	コンソメ	1.5	個

作り方	
1	玉ねぎを食べやすい大きさに切り、簡単に面取りする。(角で袋が破けるのを防ぐ)
2	ポリ袋に1と調味料を入れ、空気を抜いて結ぶ。
3	鍋に湯を沸かし、2を入れて30～40分加熱する。



ししゃものコンフィ

食材		分量	単位
1	ししゃも 1パック	150	g
2	オリーブオイル	1.5	大さじ
3	にんにく(スライス)	0.5かけ	
4	輪切り唐辛子	少々	
5	ローリエ	1	枚

作り方	
1	材料の全てをポリ袋に入れて、空気を抜いてから袋の口を縛る。
2	鍋に湯を沸かし、1を入れ、30分加熱し取り出して、冷まし、器に盛りつける。



焼きそば

焼きそば1袋と野菜、調味料を袋に入れて、沸騰した鍋に入れて20分間加熱する。
鍋から袋を取り出し、良く袋を揉んでソースをメンや野菜にからませる



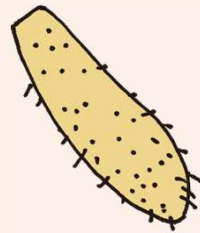
食物繊維を摂るポイント

※単一の食品に偏らないで、多種類の食品を食べること

いろいろな食品から食物繊維を摂ろう！

穀類、芋類

大麦、オートミール、長芋、ライ麦
パンなど



海藻、豆類

昆布、わかめ、モズク、ひじき、寒天
納豆、いんげん豆など



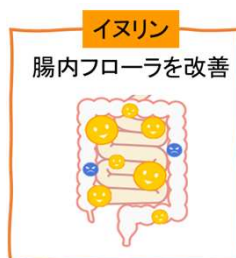
野菜、きのこ、 くだもの

ブロッコリー、ごぼう
しいたけ、アボガドなど



1.ごぼうと牛肉の柳川風

材料（2人分）	ごぼう	100g（大1/2本）
	牛薄切り肉	100g
	だし	2/3カップ
	酒、みりん、醤油	各大さじ2
	卵	2個
	粉山椒、三つ葉、酢	各適量



ごぼうに含まれる発酵性食物繊維イヌリンは、免疫機能の調整に働きます。

- 作り方 ①ごぼうはさがきにして酢水にはなし、洗って水けを切る。牛肉は食べやすく切る
②浅鍋にだしを煮たてて、酒、みりん、醤油を入れ、ひと煮立ちしたらごぼうを敷いて牛肉をのせ煮たてる。アクを取って、溶き卵を入れ、ざく切りに三つ葉を散らして蓋をして、火を止め蒸らす。粉山椒を添える。

2.高野豆腐の肉巻き

材料	高野豆腐	2個
	豚もも薄切り	適量
	砂糖	大さじ1
	みりん、酒、醤油	各大さじ2
	片栗粉	適量



高野豆腐は、アルギニンの含有率が高く、筋肉増強や疲労回復、免疫力アップの効果があります。
※付け合わせにキノコや緑黄色野菜を準備しましょう。

- 作り方 ①高野豆腐を50度くらいのお湯で戻す。豚肉で高野豆腐を巻き、片栗粉をまぶす。
②多めの油で焼き色が着くまで焼く。中火より弱めで、蓋をしてじっくり焼く。合わせた調味料を入れ、タレがトロッと煮詰まるまで火にかける

3.イワシのピカタ

材料（2人分）	イワシ	中サイズ2匹分（三枚おろし身4枚）
	卵	1個
	味噌	小さじ1/2
	小麦粉	小さじ1
	砂糖、塩、コショウ	
	オリーブオイル	

イワシは免疫力アップ効果が期待できるビタミンDも豊富に含まれ、カルシウムやDHA・EPAなどのn-3系脂肪酸など栄養素が豊富に含まれています。刺し身や焼き、煮物、加工食品などさまざまな食べ方ができるのもポイントです。
※付け合わせにキノコや緑黄色野菜を準備しましょう。

- 作り方 ①ボウルに卵、味噌、小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
②イワシの身側に砂糖、塩一つまみ振り、外側に混ぜた卵液を付ける。
③フライパンにオリーブオイルを広げ、皮側を下にイワシを並べる。ごく弱火にかけ、動かさず焼く。フライ返しで返し、さらに2分ほど焼く。
レモンとコショウを添える。

もち麦で豚キムチ丼



キムチの菌×食物繊維でシンバイオティクス効果が期待できます。しゃぶ肉やレタスを使用することで包丁を使わずにできる一皿料理です。

材料 (1人分)

もち麦ご飯	200 g
豚肉	100 g
レタス	60 g
キムチ	50 g
ごま油	小さじ1
醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

作り方

1. レタスを大きめにちぎる。
2. フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
3. キムチとレタス加えて、軽く炒める。
4. 醤油と砂糖で、調味する。
5. 器にごはんを盛り、豚キムチをのせる。

鍋焼き風うどん



一食で野菜やたんぱく質、食物繊維がとれる一皿料理です。うどんは、生めんや乾麺、冷凍麺でも調理ができます。乾麺や冷凍麺は長く保存ができるのでおすすめです。

材料 (1人分)

うどん(ゆで)	1玉
キャベツ	80 g
豚ロース薄切り	40 g
卵(M寸)	1個
刻みネギ	10 g
①だし汁	300ml
①料理酒	大さじ2
①しょうゆ	小さじ1
味噌	大さじ1

作り方

1. キャベツは一口大にちぎる。
2. 鍋に①とうどん、キャベツを入れて中火にかける。
3. ひと煮立ちしたら豚肉を入れる。
4. アクを除いてから味噌を加えて、弱～中火で煮る。
5. うどんに味がしみたら、卵を落とす。
6. お好みで刻みねぎ、一味唐辛子を入れる。

さんま缶炊き込みご飯



調味料は使用せず、缶詰の味だけで味付けしました。えのきの食感がよく、食物繊維もとれます。ごはんと一緒にたんぱく質もとれるので、+サラダ一品用意しましょう。

もち麦スープ



もち麦や野菜から食物繊維、卵からたんぱく質をとることができます。みょうがと生姜の香りで食欲がわき、さっぱりとした味わいです。

材料 (1人分)

精白米	80 g
水	120 g
さんま缶(たれ)	1/4缶(25g)
えのき	25 g
刻みねぎ	5 g

作り方

1. えのきの下を切る。
2. お米をとぎ、さんま缶とエノキを入れ少し混ぜてから炊く。
2. 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。器に盛り、お好みで刻みねぎをのせる。

材料 (1人分)

もち麦	15 g
絹さや	7 g
ミニトマト	4個(50 g)
卵(M寸)	1/2個(30 g)
ミョウガ	5 g
だし汁	250ml
塩	0.6 g

作り方

1. だし汁にもち麦を入れ、15～20分沸騰させる。
2. ミョウガはスライスし、ミニトマトを入れる。
3. 卵を割りほぐし、沸騰水中に流し入れる。

さんま缶だけではなく、いわしやさば、ニシンの缶詰で作ることもできます！