

# 今月のおすすめレシピ！

ワインゼリー

エビとブロッコリーの  
テリ風サラダ

鮭と豆乳

きのこクリームドリア

豆苗と卵の

コンソメスープ

♡作り方をご紹介します♡ ↓

## 鮭の豆乳きのかクリームドリア

### 《材料》 (1人分)

米・・・50g  
鮭・・・30g  
料理酒・・・3g  
塩コショウ・・・少々  
玉葱・・・20g  
しめじ・・・20g  
塩コショウ・・・少々  
バター・・・7g  
小麦粉・・・7g  
豆乳・・・60cc  
水・・・25cc  
コンソメ・・・3g



ピザ用チーズ・・・20g  
パセリ・・・0.3g

### 《作り方》

- ① 玉葱は薄切り、パセリはみじん切りしめじは石づきを落としほぐしておく。
- ② 鮭に塩コショウと酒をして漬け込み、200℃のオーブンで10分焼く。焼きあがったら皮を除いて、ほぐしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉葱としめじを加え炒め、塩コショウで味を調える。
- ④ 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え弱火で焦がさないように炒め、豆乳を少しずつ加えてなめらかになるまでのばす。
- ⑤ ④に水、コンソメを加え、とろみがついたら炒めたしめじと玉葱を加える。
- ⑥ グラタン皿にバターを薄く塗って、ご飯をよそい、鮭を散らしてその上から⑤とチーズを乗せ、焦げ目がつくまでオーブンで焼く。
- ⑦ 最後にパセリを飾る。

### 豆乳の健康効果とは…

豆乳に含まれているイソフラボンには女性ホルモンの調節を行う働きがあります。女性ホルモン不足はカルシウムの吸収が悪くなり、骨粗鬆症になりやすいといわれているためその予防に役立つことが期待されます。また、レシチンという成分には血中コレステロールや悪玉コレステロールを低下させる力があり、生活習慣予防につながります。

## エビとブロッコリーのデリ風サラダ

### 《材料》（1人分）

- むきえび・・・20g
- ブロッコリー・・・20g
- 玉葱・・・10g
- 卵・・・1/4個
- ★マヨネーズ・・・6g
- ★ケチャップ・・・6g
- ★レモン汁・・・2g
- ★塩コショウ・・・少々



### 《作り方》

- ① 玉葱はスライスし、水にさらす。卵はゆで卵にして大きめにきざむ。エビとブロッコリーはボイルしておく。
- ② ★の調味料を合わせ、①と混ぜ合わせる。

### エビのヒミツ・・・

エビのあの美味しさは、「アスパラギン酸」や「グルタミン酸」などのうまみ成分が豊富に含まれているからです！美味しさだけでなくエビの身には、血圧を正常に保ち心臓や血管の老化を防ぎ、血糖値を適正値に下げしてくれる働きをするタウリンという成分が含まれています。このメニューのようにブロッコリーと一緒に食べると、さらに効果が期待できます！！また、殻にも栄養があり、疲労回復、動脈硬化、眼精疲労に良いとされています。

## 🍲 豆苗と卵のコンソメスープ

《材料》 (1人分)

- 豆苗・・・20g
- 人参・・・5g
- 卵・・・15g
- 水・・・150 cc
- コンソメ・・・2g



《作り方》

- ① 豆苗は食べやすい大きさに切る。人参は星形に型抜きしポイルする。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメを加える。
- ③ ①に豆苗を入れ、火が通ったら、溶き卵を流し入れる。
- ④ 器にスープを注ぎ、人参を飾る。

### 豆苗のヒミツ・・・

最近注目され、店頭でもよく見かけるようになりましたが食用されるようになったのは中国が初めてといわれています。現在は手ごろな値段で売られていますが、当時は高価で特別な人しか食べられなかったそうです。

クセが少なくどんな料理にも合う豆苗ですが、緑黄色野菜に分類されます。骨づくりにかかわるビタミンKや皮膚や粘膜の健康を保つビタミンCなど栄養素も豊富です。炒め物など、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。

お店では根が付いた状態で売られていますが、切り落とした後捨てずに、根を水につけておくと4.5日で新芽が出てきます。購入した際には捨てずに再収穫してみてください。

## 赤ワインゼリー

《材料》（1人分）

- 赤ワイン・・・18 cc
- 水・・・32 cc
- 砂糖・・・5 cc
- アガー・・・2g
- 生クリーム・・・2.5g
- 砂糖・・・1g



《作り方》

- ① 鍋に赤ワイン、水を加え火にかける。
- ② 砂糖とアガーを混ぜ合わせ、沸騰した①の鍋に入れしっかり混ぜる。
- ③ 器に流し入れ、冷やし固める。
- ④ 泡立てた生クリームをゼリーの上に飾る。

### 赤ワインについて…

赤ワインは飲むだけでなく、このメニューのようにデザートに使用したり、肉料理などにも使われますが、赤ワインに含まれるポリフェノールは動脈硬化や脳梗塞を防ぐ作用があるといわれています。また、肝臓の機能を高め、動脈の効果を防ぎ、血圧コントロールを行ってくれる栄養素も含まれています。多くの健康効果が期待される飲み物です。

しかし、アルコールが含まれているため飲みすぎは厳禁です！アルコール度数によりますが、一日グラス一杯くらいがよいかと思います。