



# 和食の視点を取り入れた鈴峯レシピ

鈴峯女子短期大学 食物栄養学科・栄養士コース



## ごぼうの入った炊き込みご飯 (主食)

腸内環境を整え、美肌効果がある牛蒡の入った香ばしい醤油の香り満載の炊き込みご飯です。



- 材料(一人分)
- ❖ 精白米 80g
  - ❖ 鶏肉 25g
  - ❖ 人参 10g
  - ❖ 牛蒡 10g
  - ❖ 混合だし 107g (昆布+鰹)
  - ❖ 薄口醤油 3g
  - ❖ 日本酒 7g
  - ❖ 食塩 0.4g
  - ❖ 青ネギ 5g



- ① 米を洗い、ザルにあげる。
- ② 炊飯釜に①の米とだしをいれ、30分、吸水させる。
- ③ 鶏肉は食べやすいように、切っておく。
- ④ 人参は千切り、牛蒡はさがきにしておく。
- ⑤ ②の吸水後、調味料を加えて混ぜ、③・④の材料を上に乗せて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、全体を混ぜ、小口切りにした青ネギを散らす。

鱈はビタミンAやDが豊富で免疫カアップやカルシウムの吸収を高める働きの他、大根おろしのイソチアシアネートには、前日に食べたものを排出するなどの働きがあります。



## 鱈のおろし煮 (主菜) 材料(一人分)



- ❖ 真鱈 一切れ(60g)
- ❖ サラダ油 2g
- ❖ 日本酒 13g
- ❖ 生椎茸 1個
- ❖ だしの素 3g
- ❖ 濃口醤油 4g
- ❖ 砂糖 3g
- ❖ ポン酢 5g
- ❖ 大根 110g
- ❖ 青ネギ 5g

- ① 大根はすりおろしておく。
- ② フライパンにアルミホイルを敷き、サラダ油を引いて一口大に切った鱈の身を並べ火にかける。
- ③ 鱈に酒を振りかけて蓋をし、火を通す。
- ④ 別の鍋を用意し、スライスした生椎茸、だしの素、濃口醤油、砂糖、ポン酢、すりおろした大根を入れて火にかける。
- ⑤ ④が沸騰したら、よく混ぜてから蓋をし、弱火で8分～10分間煮る。
- ⑥ 器に鱈を盛り、上から④のおろしソースをかけ、小口切りにした青ネギを散らす。

ほうれん草よりもアクが少なく、食べやすい小松菜には、カルシウムやビタミンACEがたっぷり！免疫カアップにつながります！



## 小松菜の胡麻和え (副菜) 材料(一人分)



- ❖ 小松菜 1/2束
- ❖ 薄口醤油 5g
- ❖ 砂糖 2～3g
- ❖ すりゴマ 8g

普通に茹でると、ビタミンなど溶け出してしまいがちですが、レンジを使うことで簡単に加熱出来、栄養を損ねません！

- ① 小松菜は5cmの幅でカットし、洗う。
  - ② 皿に小松菜を均等になるように並べ、軽くラップをし、電子レンジで1.5分～2分加熱する。
  - ③ ②を軽く絞り、余分な水気を切ります。
  - ④ 薄口醤油、砂糖、すりゴマを入れて、味をなじませます。
  - ⑤ 皿に盛り、お好みで炒りゴマを振りかける。
- ※ アレンジとして、ちりめんじゃこを加えたり、鰹節を加えても、栄養価がアップします！

## 甘酒のパンナコッタ

甘酒に含まれるブドウ糖には集中力を高める働きがあります！



- 材料(一人分)
- ❖ 生クリーム 20g
  - ❖ 牛乳 35g
  - ❖ 砂糖 7g
  - ❖ 板ゼラチン 1g
  - ❖ 酒粕 4g

- ① 板ゼラチンを冷水でふやかす。
- ② 生クリームと牛乳を鍋で沸騰直前まで温める。
- ③ ボールに酒粕と砂糖を入れておく。
- ④ ②に①のゼラチン(水気を絞って)を入れて混ぜ合わせ、③に注ぎ、混ざったら漉し、容器に入れて冷やし固める。