

★★ =====★★=====★★ ファスティング用準備食のレシピ（副菜パート①編）  
★★ =====★★=====★★

\*.....\*.....\*.....\*\*.....\*.....  
\*.....\*\*.....\*.....

◆。+。◆。+。◆。+①：「大豆と枝豆の洋風白和え」（使用食材：「ま」「は」「や」）◆。+。◆。+。◆。+

大豆と枝豆の洋風白和えのレシピをご紹介します。材料として使用している「豆苗」は美肌に欠かせないビタミンC・丈夫な骨を形成するビタミンK・抗酸化作用があるビタミンEといったビタミン類のほか、タンパク質や食物繊維など様々な栄養素をバランスよく含む栄養価抜群の緑黄色野菜です。

～大豆と枝豆の洋風白和えの作り方～

<材料>

- ・大豆（水煮）70g
- ・茹で枝豆 40g
- ・豆苗 適量（15～20g程度）
- ・紫玉ねぎ 1/4個
- ・絹ごし豆腐 1/4丁
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1
- ・塩、胡椒 適量
- ・レモン汁 小さじ1杯半

<作り方>

- 1.大豆はお湯で洗い、水を切ります。
- 2.枝豆はさやから外して薄皮を取り除いておき、紫玉ねぎは5mm角に切り、サッと水にさらしてすぐに水気を切ります。
- 3.豆苗は根元を切り、流水で洗い水気を切ります。
- 4.絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、軽く水気を切ります。
- 5.4の豆腐をボウルに崩しながら入れ、泡立て器で滑らかになるまでよく混ぜます。
- 6.5にオリーブオイル、塩、酢、レモン汁、胡椒、紫玉ねぎを加えて混ぜ合わせ、大豆と枝豆を加えて更に和えます。
- 7.洋風白和えをお皿に盛り付け、豆苗をふんわりとトッピングして完成です。

\*.....\*.....\*.....\*\*.....\*.....  
\*.....\*\*.....\*.....

◆。+。◆。+。◆。+②：「きゅうりとみょうがの梅肉和え」（使用食材：「ご」「は」「や」）◆。+。◆。+。◆。+

きゅうりとみょうがは低カロリーでデトックス効果が期待できるカリウムなどの成分が含まれているためダイエット中には最適な食材と言えるでしょう。

そのほか、みょうが特有の香り成分「アルファピネン」には免疫力を高める作用があります。

～きゅうりとみょうがの梅肉和えの作り方～

<材料>

- ・きゅうり 1本
- ・みょうが 2個
- ・梅干し 1個
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・醤油 少々
- ・炒りごま お好みの量

<作り方>

- 1.きゅうりは縦半分に切り、3mm幅の斜め切りにします。
- 2.みょうがは縦4等分に切ります。
- 3.梅干しは種を除いて包丁で細かく叩きます。
- 4.3の梅肉とごま油・醤油をきゅうり・みょうがに和え、炒りごまを振りかけて完成です。

\*.....\*.....\*.....\*\*.....\*.....  
\*.....\*\*.....\*.....

◆。+。◆。+。◆。+③：「かぼちゃのグリル」（使用食材：「ご」「や」）◆。+。◆。+。◆。+

抗酸化成分のβ-カロテンたっぷり！かぼちゃグリルの作り方をご紹介します。もしご自宅にあれば「クレイジーソルト」を使用するのもおすすめです☆

～かぼちゃのグリルの作り方～

<材料>

- ・かぼちゃ 100g
- ・くるみ 10～15g
- ・サラダ油 少々
- ・塩胡椒 適量

<作り方>

- 1.くるみはアルミホイルにのせ、グリルで約1分程度（弱火）あぶります。粗熱が取れたら粗く刻みます。

- 2.かぼちゃは種とワタをスプーンなどで取り除き、4mm厚さのくし切りにします。
- 3.かぼちゃをアルミホイルに重ならないように並べ、サラダ油を振ります。グリルで両面をこんがり焼いて火を通しましょう。
- 4.かぼちゃに塩胡椒を振って器に盛り付け、1のくるみを散らします。

\*.....\*.....\*.....\*\*.....\*.....  
 \*.....\*\*.....\*.....

◆。+。◆。+。◆。+④：「もずくトマト」(使用食材：「や」「わ」) ◆。+。◆。+。◆。+

短時間でササット作れる♪もずくトマトのレシピです。もずくには水溶性食物繊維のフコイダンが含まれており、食後の血糖値の急上昇を抑える働きがあります。

～もずくトマトの作り方～

<材料>

- ・もずく 50g (味がついていないもの)
- ・トマト 1/2 個
- ・ポン酢 大さじ2

<作り方>

- 1.もずくは塩分があるものは水につけて塩抜きをしましょう。
- 2.トマトは1cm角にカットします。
- 3.ボウルに全ての材料を混ぜ合わせて完成です。

\*.....\*.....\*.....\*\*.....\*.....  
 \*.....\*\*.....\*.....

◆。+。◆。+。◆。+⑤：「ナスとしめじのバルサミコ酢炒め」(使用食材：「は」「や」「し」) ◆。+。◆。+。◆。+

ガーリックオイルで炒めたナスとしめじにバルサミコ酢を絡めた香り豊かな一品♪バルサミコ酢にはポリフェノールの一種であるプロアントシアニジンが豊富に含まれています。

～ナスとしめじのバルサミコ酢炒めの作り方～

<材料>

- ・ナス 1本
- ・しめじ 1/2本

- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・バルサミコ酢 大さじ1/2
- ・醤油 小さじ1

<作り方>

- 1.なすはへたを取り、縦4等分にカットしてから横半分に切り水につけてアク抜きをします。
- 2.しめじは石づきを切り落とし、小房に分けます。にんにくは薄切りにしましょう。
- 3.フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを加え香りが出るまで炒めたら水気をふいたなすとしめじを加え、中火で炒めます。
- 4.仕上げにバルサミコ酢、醤油を振り入れて手早く混ぜて味を馴染ませます。

\*.....\*.....\*.....\*\*.....\*.....  
 \*.....\*\*.....\*.....

◆。+。◆。+。◆。+⑥：「切り干し大根のキムチ風」（使用食材：「は」「や」「わ」）◆。+。◆。+。◆。+

切り干し大根は生の状態の大根よりも栄養（ビタミンB群・ビタミンD・カルシウム・鉄分・カリウム・食物繊維など）がギュッと凝縮されている美容と健康に嬉しい優秀な食材です。

～切り干し大根のキムチ風の作り方～

<材料>

- ・切干大根 25g
- ・焼き海苔 少々

<調味料A>

- ・キムチの素 大さじ1杯半
- ・酢 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1

<作り方>

- 1.切干大根は水洗いし、10分ほど水につけて戻したらザルに上げます。
- 2.1に熱湯をサッとまわしかけ、冷めたらしっかり水気を絞って5cm長さに切ります。
- 3.2にAの調味料を加えて混ぜ合わせます。（最低でも5分以上漬け置きする方が味がしっかり馴染みやすいです。）
- 4.器に盛り付け、細切りにした焼き海苔をトッピングします。

\*.....\*.....\*.....\*\*.....\*.....  
\*.....\*\*.....\*.....

◆。+。◆。+。◆。+⑦：「レタスとパクチーのアジアンサラダ」（使用食材：「は」「や」）◆。+。◆。+。◆。+

レタスには眠りを促す作用がある「ラクッシン」・「ラクトピコリン」という物質が含まれており、ヨーロッパでもレタスは質の良い眠りをもたらす材料として知られているそうです。

～レタスとパクチーのアジアンサラダの作り方～

<材料>

- ・レタス 1/4 個
- ・パクチー 2 本
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・酢 小さじ 1
- ・塩 適量
- ・ミントパウダー 少々

<作り方>

- 1.レタスとパクチーは洗って食べやすい大きさに切り、水気をよく切っておきます。
- 2.ボウルに 1 とごま油・酢・ミントパウダー・塩を加え、軽くもんで味を馴染ませます。
- 3.5 分ほど置いてから召し上がってください。（時間が経つと水っぽくなるので当日中に食べることをお勧めします。）

\*.....\*.....\*.....\*\*.....\*.....  
\*.....\*\*.....\*.....