

★★=====★★=====★★ファスティング用準備食のレシピ（メイン&スープ編）

★★=====★★=====★★

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

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

◆。+。◆。+。◆。+①：「豆腐ステーキのごぼうソース添え」（使用食材：「ま」「は」「や」）◆。+。◆。+。◆。+

茹で筍・ごぼう・えんどう豆には善玉菌の餌となる食物繊維やオリゴ糖が豊富に含まれているんだとか。このメニューを食べれば「茹で筍×ごぼう×えんどう豆」のトリプルパワーで腸内環境が効率よく整い、老廃物をすっきりと体外へ排出することができますよ♪

～豆腐ステーキのごぼうソース添えの作り方～

<材料>

- ・木綿豆腐 1/2 丁
- ・ごぼう 1/2 本
- ・茹で筍 50g
- ・えんどう豆 2本
- ・にんにく 1片分
- ・サラダ油 適量
- ・塩胡椒 適量

<調味料 A>

- ・みりん 小さじ 2/3
- ・酒 小さじ 1 杯半
- ・醤油 小さじ 1 杯半

<作り方>

- 1.豆腐はキッチンペーパーで包んで軽く重石をし、10分ほど置いて水切りをします。
- 2.ごぼうは皮をこそぎ、細切りにして水に5分ほどさらしてアクを抜きます。
- 3.筍は繊維に沿って細切りに、えんどう豆は筋を取り除き沸騰したお湯で茹でます。
- 4.1の豆腐を2cm厚さに切り、塩胡椒を少々振ります。
- 5.フライパンにサラダ油を熱し、豆腐を並べて中火で両面に焼き色をつけ、器に盛ります。
- 6.フライパンにサラダ油を熱し、薄切りのにんにくを香りが立つまで火を通したらごぼうと筍を加えて強火で炒めていきます。
- 7.ごぼうに火が通ったらえんどう豆を加えてサッと炒め、調味料 A を加えて味付けします。
- 8.7のソースを5の豆腐にかけて完成です。

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

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

◆。+。◆。+。◆。+②：「にんじんとアーモンドの豆乳スープ」（使用食材：「ま」「ご」「や」「い」）◆。+。◆。+。

◆。+

人参に含まれるβ-カロテン、アーモンドに含まれるビタミン E には老化の原因となる活性酸素の発生を抑える働きがあります。

～にんじんとアーモンドの豆乳スープの作り方～

<材料>

- ・ にんじん 1/2 本
- ・ 山芋 50g
- ・ 玉ねぎ 30g
- ・ 料理酒 大さじ 2
- ・ 水 150cc
- ・ 豆乳 50cc
- ・ 炒りアーモンド 4～5 粒
- ・ 醤油 小さじ 1
- ・ 塩、胡椒 各適量
- ・ ナツメグ 少々

<作り方>

1. にんじんと山芋は皮をむき、2cm 大の乱切りに、玉ねぎは粗みじん切りにします。
2. 鍋に料理酒と水を入れて火にかけます。

3.沸騰したら火を弱め、にんじんが柔らかくなるまで煮ます。

4.3の粗熱が取れたら（※熱いまま入れると熱で容器が膨張し、蓋が飛んでいく可能性があるので十分注意してください）アーモンド・山芋・玉ねぎと一緒に加えて攪拌します。

5.滑らかになったら鍋に移して温め、豆乳を加えて泡立て器や木べらでよく混ぜます。

6.仕上げに醤油と塩、胡椒で味を整え、ナツメグを加えて完成です。

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

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

◆。+。◆。+。◆。+③：「納豆とえのき茸のカルボナーラ風」（使用食材：「ま」「は」「や」「し」）◆。+。◆。+。◆。

+

納豆でカルボナーラ!?と意外性を感じるかもしれませんが、納豆はクリーミー系のメニューとも相性ぴったり

♪チーズ無しでも納豆に含まれる旨味成分「ポリグルタミン酸」&えのき茸に含まれる「グルタミン酸」によって濃厚な味わいに仕上がります。

～納豆とえのき茸のカルボナーラ風の作り方～

<材料>

・えのき茸 1袋

・納豆 1/2パック

・玉ねぎ 1/4個

- ・ にんにく 1片
- ・ 豆乳 130cc
- ・ オリーブオイル 適量
- ・ 塩、ブラックペッパー 適量
- ・ 醤油 少々

<作り方>

1. えのき茸は石づきを切り落とし、ほぐしておきます。にんにくと玉ねぎは薄切りにカットしましょう。
2. 納豆は菜箸でふんわりと混ぜておきます。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒めていきます。
4. にんにくの香りが立ってきたら玉ねぎを投入します。
5. 玉ねぎに少し色がついてきたらえのき茸を入れサッと炒めていきましょう。
6. 5 に豆乳と納豆を加え木べらで満遍なくかき混ぜたら、沸騰する前に弱火にします。
7. 仕上げに塩・ブラックペッパー・醤油で味を整えて完成です。

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

\*\*.....\*

◆。+。◆。+。◆。+④：「ブロッコリーと玉ねぎの味噌ポタージュ」（使用食材：「ま」「は」「や」）◆。+。◆。+。

◆。+

ブロッコリーにはコラーゲンの合成を促すビタミン C のほか、糖質の吸収を遅らせ、脂肪の蓄積を抑える作用に期待できる食物繊維が豊富に含まれているそうです。

～ブロッコリーと玉ねぎの味噌ポタージュの作り方～

<材料>

- ・ブロッコリー 150g
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・オリーブオイル 適量
- ・水 1 カップ
- ・酒 大さじ 1/2
- ・味噌 大さじ 1 杯半
- ・醤油 少々
- ・塩 適量
- ・お湯 50ml 程

<作り方>

- 1.ブロッコリーは細かく刻み、玉ねぎはみじん切りにします。
- 2.フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたらブロッコリーも加えてひと炒めし、酒、水、醤油を加えて煮込みます。
- 3.野菜が柔らかくなるまで煮たら粗熱が取れるまで冷まします。
- 4.3の野菜と味噌をミキサーに入れて攪拌します。

5.鍋に戻し、お湯を少々加えて火にかけたら塩で味を整えて完成です。

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

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

◆.+。◆.+。◆.+⑤：「白インゲン豆のトマト煮込み」（使用食材：「ま」「や」）◆.+。◆.+。◆.+

白インゲン豆は価格も安く、タンパク質・カルシウム・鉄分・食物繊維など栄養バランスも非常に優れているため世界中で最も食されている豆類とされています。

～白インゲン豆のトマト煮込みの作り方～

<材料>

- ・白インゲン豆（乾燥）50g→缶詰を代用する場合 110g
- ・トマトの水煮缶 100g
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・塩 適量
- ・セージパウダー 少々

<作り方>

1.白インゲン豆は洗ってザルに上げます。鍋に1カップほどの水を加え、半日置いて戻します。

2.1 にトマト水煮を潰しながら加えます。

3.鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りのにんにくを香りが立つまで炒めます。

4.2 を 3 の鍋に加え、強火にかけ沸騰したら弱火にしてセージパウダーを加えます。そのまま豆が柔らかくなるまで煮込みましょう。

5.仕上げに塩で味を整え、器に盛り付けて完成です。

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

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

◆。+。◆。+。◆。+⑥：「ハトムギと野菜の和風シチュー」（使用食材：「は」「や」「し」「い」「わ」）◆。+。◆。+。

◆。+

ハトムギはイネ科の植物で古く昔から身近なスーパーフードとして多くの人に食べられている食材の一つです。リンパの流れを促し、体内にある余分な水分や毒素を排出する作用があります。毒素が排出されることでニキビを防いだり、体臭を軽減することにも繋がるそうです。

～ハトムギと野菜の和風シチューの作り方～

<材料>

- ・ハトムギ 100g
- ・昆布 1枚
- ・干し椎茸 1枚



- ・コーン 40g
- ・大根（さいの目切り） 30g
- ・人参（さいの目切り） 20g
- ・醤油 小さじ 1~2 程度（味を見ながら調整）
- ・塩 適量
- ・おろし生姜 小さじ 1/2
- ・万能ネギ 少々

<作り方>

- 1.ハトムギは水洗いし、一晩お水に浸けておきます。
- 2.昆布と干し椎茸を水 1 カップに 30 分以上浸けておきます。
- 3.干し椎茸が柔らかくなったら石づきを取り、細かく刻んで戻し汁に再び浸けておきましょう。
- 4.鍋に昆布と椎茸、大根、人参、ハトムギの順に重ね入れ、3 の戻し汁とハトムギが隠れる程度のお水を加えます。
- 5.蓋をして強めの中火にかけ、沸騰直前で弱火にして材料が柔らかくなるまで（約 20~25 分くらいが目安）煮込んでいきます。煮詰まってきたら随時水を足してください。
- 6.仕上げに醤油と塩で味を整え、器に盛り付けたらおろし生姜と万能ネギをトッピングして完成です。

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

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

◆。+。◆。+。◆。+⑦：「わかめとオクラのネバネバスープ」（使用食材：「ご」「は」「や」「わ」） ◆。+。◆。+。◆。

+

カリウム（デトックス作用有り）が豊富なわかめとオクラのネバネバスープの作り方をご紹介します。長ネギに含まれる辛味成分「アリシン」には新陳代謝を活性化したり、疲労回復を促す効果が期待できるんだとか。

～わかめとオクラのネバネバスープの作り方～

<材料>

- ・わかめ（戻したもの） 適量
- ・オクラ 2本
- ・水 200ml
- ・醤油 小さじ 1/2
- ・白だし 小さじ 2
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・長ネギ 2～3cm
- ・炒りごま 少々

<作り方>

- 1.わかめは1～2cmほどに切り、長ネギは千切り、オクラは輪切りにします。
- 2.鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したらオクラと長ネギ、白だし、醤油を加え1分ほどに煮ます。

3.わかめを加え、サッと火を通したらごま油を垂らします。

4.スープを器に盛り、仕上げに炒りごまをトッピングして完成です。

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

\*\*.....\*