

★★=====★★=====★★ファスティング用準備食のレシピ（副菜パート②編）
★★=====★★=====★★

..........*.....**.....*.....
*.....**.....*.....

◆。+。◆。+。◆。+①:「ブロッコリースプラウトとしば漬けの和え物」(使用食材:「は」「や」)
◆。+。◆。+。◆。+

ブロッコリースプラウトは野菜の王様と呼ばれているブロッコリーの新芽のこと。ビタミンCやβ-カロテン、カルシウム、葉酸のほか、フィトケミカル的一种であるスルフォラファンという成分が豊富に含まれています。スルフォラファンには解毒作用やアンチエイジング効果が期待できます。

～ブロッコリースプラウトとしば漬けの和え物の作り方～

<材料>

- ・ブロッコリースプラウト 1/2 パック
- ・しば漬け 10g
- ・サラダ油 小さじ1/3
- ・塩 適量

<作り方>

- 1.ブロッコリースプラウトはサッと洗って水気を切り、塩を振って軽く揉みます。
- 2.しば漬けは細切りにします。
- 3.ブロッコリースプラウトの水気を絞り、しば漬け・サラダ油と合わせて軽く揉みます。

..........*.....**.....*.....
*.....**.....*.....

◆。+。◆。+。◆。+②:「キャベツとエリンギのレモン和え」(使用食材:「は」「や」「し」) ◆。
+。◆。+。◆。+

食物繊維たっぷりのキャベツとエリンギを使ったレシピです。キャベツはサッと茹でることとでカサが減り、たっぷり食べられます。

～キャベツのレモン和えの作り方～

<材料>

- ・キャベツ 50g
- ・塩 少々
- ・エリンギ 30g
- ・レモンの輪切り 1~2枚

<調味料 A>

- ・レモン汁 小さじ 1
- ・薄口醤油 小さじ 2/3
- ・オリーブオイル 小さじ 1/2

<作り方>

- 1.キャベツは1cm幅に切り、熱湯でサッと茹でて塩を振り下味をつけます。
- 2.エリンギは細切りにし、サッと湯で茹でます。
- 3.レモンはいちょう切りにします。
- 4.1、2、3の具材を調味料Aで和えます。

..........*.....**.....*.....
*.....**.....*.....

◆。+。◆。+。◆。+③：「パプリカときゅうりのピクルス」（使用食材：「は」「や」）◆。+。◆。
+。◆。+

残暑バテを解消するクエン酸たっぷりのお酢とアンチエイジング効果が期待できるリコピ
ン、ビタミンCが豊富なパプリカ&きゅうりのレシピです。こちらは冷蔵庫で1週間保存
することができます。ファスティングが終えた後はうずらの卵やさけるチーズなどをピク
ルス液に漬けても非常に美味しいですよ♪

～パプリカときゅうりのピクルスの作り方～

<材料>

- ・赤パプリカ 1/2個
- ・黄パプリカ 1/2個
- ・きゅうり 1/2本

<ピクルス液の材料>

- ・酢 150ml
- ・水 200ml
- ・はちみつ 大さじ1
- ・塩小さじ1
- ・ローリエ 1枚

<作り方>

- 1.きゅうりは一口大に切ります。
- 2.パプリカは縦半分に切りへたと種を切り落とします。沸騰したお湯で2分ほど茹で、粗熱をとった後1cm幅に切りましょう。
- 3.耐熱容器にピクルス液の材料を全て入れ、ラップをふんわりかけたら電子レンジで1分程温めます。
- 4.蓋つきの瓶にきゅうり・パプリカ・ローリエを入れ3のピクルス液を注ぎ入れます。(最低でも一晩つけてください◎)

..........*.....**.....*.....
 *.....**.....*.....

◆。+。◆。+。◆。+④:「柚子ごしょう入りポテトサラダ」(使用食材:「や」「い」「わ」) ◆。+。
 ◆。+。◆。+

マヨなしなのでファスティング準備期間中も安心して食べれる♪柚子ごしょう入りポテトサラダの作り方をご紹介します。

～柚子ごしょう入りポテトサラダの作り方～

<材料>

- ・じゃがいも 2個
- ・玉ねぎ 20g
- ・茹でた枝豆 お好みの量
- ・ひじき(※水で戻したもの) 大さじ1杯半
- ・ごま油 大さじ1
- ・塩、ブラックペッパー 適量

<調味料A>

- ・柚子胡椒 小さじ1/2

・レモン汁 小さじ2

<作り方>

- 1.玉ねぎは縦に薄く切り、レンジで約2分加熱して水気をしぼっておく。
- 2.枝豆はさやから外して薄皮を取り除いておき、ひじきは少量のごま油を熱したフライパンでサッと炒めます。
- 3.じゃがいもは皮付きのままよく洗い、十字の切り目を入れて蒸気の上上がった蒸し器に入れて約20分間加熱します。
- 4.竹串がスーッと通るくらい柔らかくなったら熱いうちに皮をむき、フォークなどで粗めに潰しましょう。
- 5.4のじゃがいもに玉ねぎ・ひじき・枝豆・調味料Aを加えて和えます。
- 6.更にごま油と塩を加えて和え、仕上げにブラックペッパーを振りかけて完成です。

..........*.....**.....*.....
*.....**.....*.....

◆。+。◆。+。◆。+⑤：「蓮根と人参のメープル味噌炒め」（使用食材：「は」「や」）◆。+。◆。
+。◆。+

甘味料は白砂糖の代わりに植物性甘味料のメープルシロップを使ってみました！メープルシロップには豊富なミネラルのほか、ビタミン・アミノ酸・ポリフェノールなど美容や健康に嬉しい栄養素がバランスよく含まれています。

～蓮根と人参の味噌炒めの作り方～

<材料>

- ・蓮根 1/2 節
- ・人参 1/2 本

<調味料A>

- ・味噌 大さじ1/2
- ・メープルシロップ 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1

<作り方>

- 1.蓮根は皮付きのまま1cm角、4cm長さの棒状に切ります。

- 2.人参は皮付きのまま 1cm 角、4cm 長さの棒状に切ります。
- 3.フライパンに 1 と 2 の具材、調味料を入れ、弱めの中火で 3～4 分加熱します。(※焦げそうになったらお酒を更に少量加えてください)
- 4.具材の上下を裏返し、更に 3～4 分弱めの中火で加熱して完成です。

..........*.....**.....*.....
 *.....**.....*.....

◆。+。◆。+。◆。+⑥：「カチュンバル」(使用食材：「ご」「は」「や」) ◆。+。◆。+。◆。+

カチュンバルとはインド風野菜サラダのこと。カレーや炒め物などと一緒に食べる箸休め的存在の料理とされています。

～カチュンバルの作り方～

<材料>

- ・きゅうり 50g
- ・紫玉ねぎ 1/4 個
- ・ピーマン 1 個
- ・トマト 1/2 個
- ・酢 大さじ 1
- ・カシューナッツ 3 粒
- ・チリペッパー 少々
- ・クミンパウダー 少々
- ・塩、ブラックペッパー 各適量

<作り方>

1. きゅうりは 1.5cm 角のさいの目に切ります。紫玉ねぎ、ピーマン、トマトも同様に 1.5cm 角のさいの目に切みましょう。
- 2.カシューナッツは包丁で粗みじん切りにします。
3. ボウルに 1 と 2 の具材を入れ、酢・チリペッパー・クミンパウダーを混ぜ合わせ塩とブラックペッパーで味を整えます。

..........*.....**.....*.....
 *.....**.....*.....

◆。+。◆。+。◆。+⑦：「マッシュルームのオープン焼き」(使用食材：「や」「し」) ◆。+。◆。

+。◆。+

マッシュルームには皮膚や粘膜の健康維持に欠かせないナイアシンが多く含まれています。また、ナイアシンには神経を安定させ、イライラや不安感を抑える働きもあるんだとか♪

～マッシュルームのオープン焼きの作り方～

<材料>

- ・マッシュルーム 5～6個
- ・赤パプリカ 1/4個
- ・玉ねぎ（みじん切り）大さじ3
- ・にんにく 1片
- ・タイムパウダー 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1杯半
- ・塩胡椒 適量
- ・レモン 1切れ

<作り方>

- 1.パプリカは2～3mm角に切り、にんにく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、にんにくを加えます。
- 3.にんにくの香りが立ってきたら玉ねぎをしんなりするまで炒めます。
- 4.3にパプリカを加え、ひと炒めしたらタイムパウダーを振りかけ、塩胡椒で味を整えます。
- 5.マッシュルームのカサ全体にオリーブオイルを塗ります。
- 6.マッシュルームを耐熱皿に入れて3の具材を上からバランスよくかけたら180度のオーブンで5～7分間加熱します。
- 7.こんがりとした火が通ったらくし形のレモンを添えて召し上がってください。

..........*.....**.....*.....
*.....**.....*.....