



おいしく食べて若さを保つアチエイジングレシピ

アボカド入り豆腐ハンバーグ

- 材料 4人分
- A
- 鶏ひき肉 100g
 - 木綿豆腐 100g
 - 玉ねぎ 80g
 - 卵 3/1個
 - パン粉 20g
 - 黒こしょう 少々
 - サラダ油 小さじ2
 - アボカド 1/2個
- B
- 水 大さじ1/2
 - 砂糖 大さじ1/2
 - みりん 大さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ1/2

(作り方)

- ① 玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ② 豆腐はペーパータオルで包み電子レンジで1分加熱し、水切りにおく。
- ③ ①の玉ねぎとAの材料をよく混ぜ合わせ、人数分に分けておく。
- ④ アボカド1/2個を4等分に切る。
- ⑤ ③の肉にねの真ん中に④のアボカドを入れ成形し、サラダ油を入れフライパンに入れて弱火の中火で中心まで火が通るまで両面5分位じっくり焼く。
- ⑥ ハンバーグに火が通ったら、余分な油をペーパーで取り、Bを入れてハンバーグにのせる。

一人分
エネルギー 181kcal
塩分 1.1g



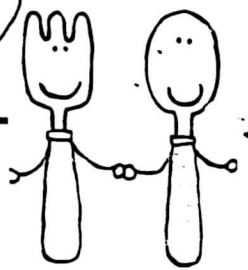
りんご炒めのコールスロー

- 材料 4人分
- C
- りんご 80g
 - キャベツ 1/2個
 - キャベツ 80g
 - にんじん 30g
 - サラダ油 大さじ1/2
 - 酢 大さじ1弱
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 塩 小さじ1/5
 - こしょう 少々
 - * 野菜用 塩小さじ1/2
 - o 市販のレタスドレッシングを使用はOK!

(作り方)

- ① りんごは皮をむき、薄い半月切りにし、りんごがかるくぬるま湯に酢小さじ1を入れアクをとる。熱湯でさっとゆで、サッと広げてぬるま湯をとる。
- ② キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにし、塩(※)を振ってしぼり取るまでおき、水で洗って水気を絞る。
- ③ キャベツは皮をむき、薄い半月切りに切る。
- ④ ボールにCの調味料を合わせてよく混ぜ、りんごを入れ和える。次に②と③を入れ、器に盛りつける。

一人分
エネルギー 43kcal
塩分 0.3g



★ 合計 (一食分) エネルギー: 553kcal 塩分: 2.7g

1/2の2スト (1)

材料 4人分
 1/2 1個(260g位)
 赤ワイン 80cc
 砂糖 20g
 プレーンヨーグルト 120g

一人分
 エネルギー 82kcal
 塩分 0g

(作り方)

- ① 1/2は皮をむき8等分のくし型に切り、大皿に並べ、ふたとラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
- ② 鍋に赤ワインと砂糖を入れ、ひと煮立ちさせてアルコールを飛ばし、①の1/2を汁ごと入れ、1/2がかる位水を加え、落としふたをして、中火〜弱火で5分煮る。
- ③ 火を止め、ふたをしたまま10分程度置き、冷ましておく。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 器に③の1/2を盛り、上からプレーンヨーグルトをかける。

具だくさん豆乳スープ (2)

材料 4人分
 玉ねぎ 80g
 にんじん 40g
 さつまいも 80g
 エリンギ 30g
 ベーコン 20g
 水 320cc
 めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1/2
 豆乳 160cc
 黒こしょう 少々

(作り方)

- ① 玉ねぎ(2mmとエリンギは1cm)角に切る。さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り、水洗いする。ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋にベーコンとさつまいも以外の野菜とエリンギを入れ、水を入れたらふたをして、弱火で煮る。
- ③ にんじんに火が通ったら、さつまいもを入れる。
- ④ さつまいもが煮えたら、めんつゆを入れてひと混ぜし豆乳を入れ、ひと煮立ちさせたら、火を止める。仕上げに黒こしょうをふる。

一人分
 エネルギー 84kcal
 塩分 0.7g

ひじきと白粥 (3)

材料 4人分
 芽ひじき 2g(大さじ1/2)
 牛乳 60cc
 セサミンパウダー 30g
 (3) 30g
 白お粥 大さじ2
 卵 1個
 ホットケーキミックス 100g

(作り方)

- * オーブンは180℃に予熱しておく。
- ① (3)を水でよく洗い、長さを半分位に切る。芽ひじきとエリンギは、牛乳に浸しておく。
 - ② ボウルに白お粥、卵、牛乳と芽ひじきを入れよくかき混ぜる。
 - ③ ホットケーキミックスを加えて、静かに混ぜ、(3)と①の(3)を加えて混ぜる。
 - ④ Y-キ型に分け入れ、オーブンで約5分焼く。

一人分
 エネルギー 168kcal
 塩分 0.6g