

2015年 冬メニュー



- * あぶりサーモンのアボカド丼
- * れんこんのくるみ味噌和え
- * 牡蠣のあんかけ茶碗蒸し
- * お手軽 フロランタン



あぶりサーモンのアボカドさうだ井

【材料/6人分】 🔥 378 kcal (1人分)

米	2合		
刺身用サーモン	300g		
アボカド	1個		
長芋	100g		
プチトマト	12個		
ベビーリーフ	1袋	●しょうゆ	大さじ2
焼き海苔	適量	●白だし	大さじ2
白ゴマ	適量	●オリーブ油	大さじ2
酢	適宜	●わさび	5cm程度



【作り方】

- ① ご飯は【炊飯機能】で炊く。
- ② サーモンは軽く塩を振り、フォーク又は金串を刺して、コンロであぶり（あぶり高温炒め）酢につけます
- ③ ●の調味料を合わせてたれを作ります。
- ④ 長芋・アボカド・②を1cm角に切り、ボウルに入れて③のタレの半量をからませます。
プチトマトは1/4に切ります。（残りのタレはお好みでおかけください）
- ⑤ 炊き上がったご飯にもみ海苔を敷きます。
- ⑥ ベビーリーフ、④の順にのせ、白ゴマを散らしたらできあがりです。

アボカドとサーモンの美容成分



アボカド

●皮膚の健康を維持

ビタミンB群には皮脂をコントロールする効果があります。豚肉などにも多く含まれていますが、現代人には不足しやすい成分です。なんとアボカドだと1日1個食べるだけで、必要量を摂取することができます。また、エネルギー代謝を高めてくれる効果もあるので、ダイエット効果や、お肌の新陳代謝アップ効果もあります。

●皮下脂肪の解消

脂肪を付きにくくしてくれる成分として知られる、不飽和脂肪酸の一種であるオレイン酸。良質な油で、体の内側から老化を防いでくれる成分なので、アンチエイジング効果も期待できます。また、コレステロール値も下げ、血液サラサラ効果もあり、お肌に必要な栄養素が体の隅々まで行き渡らせて体内環境を整えます。

●むくみやたるみ対策

むくみやたるみを予防するカリウムは、体内の水分バランスを整えるために必要不可欠なミネラルの一種です。溜まった老廃物を排出する働きがあるので、むくみが気になる人は積極的に摂取するとよいでしょう。



サーモン

○強力な抗酸化作用

サーモンは実は白身の魚。サーモンを赤くしている「アスタキサンチン」は、細胞を傷つけ、老化を促す活性酸素を消す高い効果があります。鮭が産卵時に川を上る際、紫外線を浴びて活性酸素が発生します。この時、鮭のアスタキサンチンが活性酸素を取り除き、鮭の身を守るのだそうです。シミ、シワ、たるみに効くほか、肥満解消作用も。

○肌の引き締め効果

サーモンには「DMAE」という成分が含まれています。これは神経機能を刺激して肌を引き締める作用があります。たるんだ肌を引き締めることで女子のお悩み「ほうれい線」にも強力にアタック

○豊富な「オメガ3」

サーモンに含まれる、人間が作ることのできない必須脂肪酸「オメガ3」。サバやイワシなどにも含まれ、これらをよく食べるカナダの先住民族には、ガンや自己免疫性疾患にかかる人はほとんどいないのだとか。アトピー・喘息、はたまたガンに至るまで、「炎症」が関係する多くの病気が起こるのは、オメガ3が不足しているからだと言われている。

レンコンのくるみ味噌和え

【材料/6人分】 🔥 81 kcal (1人分)

レンコン	300g
三つ葉	適量 (2束程度)
くるみ	15g
●味噌	小さじ2
●はちみつ	小さじ2
●薄口しょうゆ	小さじ2
すりゴマ	大さじ2



【作り方】

- ① レンコンは8mm～1cm幅に切ります。(直径が大きい場合は半分に切る)
- ② ダッチオーブンに内網を置き、水を50ml入れ、レンコンを並べます。
- ③ グリルダッチオーブンモード【根菜蒸し】を選択し、点火します。
※オートモードがない場合、15分加熱後8分余熱します。
- ④ くるみは炒って細かく砕き、●の調味料を全て混ぜます。
- ⑤ ③が余熱になったら、3cm程度に切った三つ葉を入れます。
- ⑥ ④のボウルに⑤を入れてしっかり和え、すりゴマを加えてざっくり和えたらできあがりです。

牡蠣のあんかけ茶わん蒸し

【材料/6人分】 🔥 53 kcal (1人分)

牡蠣	12粒	《あんかけ用》	
たまご (L)	2個	●だし汁	150ml
だし汁	400ml	●薄口しょうゆ	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1	●みりん	小さじ1
白だし	大さじ1	水	小さじ2
塩	小さじ1/2	片栗粉	小さじ1
酒	大さじ1		
三つ葉	お好みで		



だし汁を作る

- ① お鍋に水700ml・切りこみを入れた昆布(10cm位)を入れて10分浸す。
- ② 湯沸し機能5分に設定し点火。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節20gを入れてそのままおく。
- ③ 消火後、かつお節をこす。

- ① ボウルに卵を割り入れ、よくかき混ぜる
- ② だし汁、薄口しょうゆ、白だし、塩、酒を加え、よく混ぜる。
- ③ 器に洗った牡蠣を入れ、②を茶こしで漉しながら注ぎ入れて器に蓋をする。
- ④ 蒸し器にお水を入れ、【湯沸し機能10分】に設定し点火。沸騰したら③を入れて、中～強火にして、お鍋の蓋をする。
- ⑤ 小鍋にあんかけ用の●の調味料を入れて火にかけ、フツフツしてきたら水溶き片栗粉を入れてかき混ぜて火をとめる。
- ⑥ 蒸し上がった茶わん蒸しに、あんをかけて三つ葉を飾ってできあがり。

お手軽！つぼうんたん

【材料/6人分】



81 kcal (1人分)

バケット (厚さ1cm)	6枚 (小さい場合は12枚)
バター	適量
スライスアーモンド	50 g
生クリーム	50cc
はちみつ	50 g



【作り方】

下準備 ・スライスアーモンドは150℃で15分から焼きする。
・バターは室温にもどす。

- ① バケットにバターを薄く塗りグリルプレートに並べたら、**グリルオートメニュー【トースト/強め】**で焼きます。
- ② 鍋に生クリームとはちみつを入れ**【タイマー/3分】**にセットし点火します。火加減を中火(3)にして、ゴムべらで混ぜながらおよそ半分の量になるまで煮詰めます。
- ③ ②にスライスアーモンドを加え、まんべんなく混ぜたら、熱いうちに①のバケットにのせます。
- ④ ③を再びグリルプレートに並べて、**グリルオートメニュー【トースト/普通】**で焼きます。グリルプレートの上で粗熱がとれるまで冷まし、その後、網の上で完全に冷まして出来上がりです。



ピスタチオ

ナッツの魅力



マカダミアナッツ

=ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富=

ナッツは、種類によりますがだいたい50～60%が脂肪分で出来ているので、高カロリーであることは間違いありません。けれどその脂肪分は身体に良いと言われる“不飽和脂肪酸”で、善玉コレステロールを増やして悪玉コレステロールを減らすオメガ3と、コレステロール値を低下させて生活習慣病の予防にもってこいのオメガ6が含まれています。さらに炭水化物やタンパク質、ビタミン、ミネラルなどが含まれているので美容や健康にいいと言われています。特に食物繊維が豊富で腸の働きを活性化してくれることから、便通がスムーズになって美肌作りをサポートしてくれるなどの嬉しい効果も期待できます。



ピーナッツ



ひまわりの種



アーモンド



カシューナッツ