



レディースクリニック
しげまつ

おもしろくて健康的なレシピ

大公開!
主菜編



エビと夏野菜のアラビアータ

材料（4人分）

- 無頭エビ・・・16尾 にんにく・・・ひとかけ(みじん切)
- オリーブオイル・・・大さじ2 鷹の爪・・・1本
- 玉ねぎ・・・1/2個 ピーマン・・・1個
- パプリカ・・・赤と黄1/4個ずつ なす・・・1本
- にんじん・・・1/2本
- トマトソース・・・100cc
- 塩コショウ・・・適宜
- ※野菜のおかげ・・・1/2袋
- ケチャップ・・・大さじ1
- メープルシロップ・・・小さじ1

ソース



※野菜のおかげ→化学調味料
不使用の洋風スープの素
☆トマトソースはピューレで
代用できます
☆パプリカの色素「カロテノイ
ド」には抗酸化成分がたっ
ぷり♪

作り方

- ① エビは殻をむいて背ワタを取り、塩と酒でもんで洗う。
- ② なす、玉ねぎは小さめの乱切り、ピーマン、パプリカは一口大、人参は半月切りにしてサッとゆでる。
- ③ 玉ねぎ、なすはフタをして重ね煮のように蒸し煮にする。そこへピーマン、パプリカ、人参を炒め、最後にエビを加えて火が通ったらソースの調味料で味を整える。

ロールキャベツ ～旬野菜総出演ポトフ風～



材料（4人分）

- 豚ひき肉・・・320g キャベツの葉・・・8枚
- 玉ねぎ・・・小1個 人参・・・1/2個
- 椎茸・・・3枚 ソーセージ・・・2本
- 付け合わせ：花型人参4枚、オクラ4本
- カレー粉・・・小さじ1杯半 野菜のおかげ・・・2袋
- くず粉・・・大さじ1 昆布だし・・・1杯
- 塩コショウ・・・少々

作り方

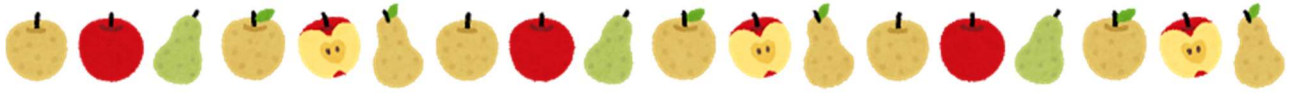
※重ね煮→野菜のうまみを最大限に引き出す調理法。振り塩をし、一定の順序で鍋に重ね、無水でじっくりと煮る。

★カレー味がアクセントとなっておりくず粉でとろみがついてスープまで美味しくいただけますよ。

★キャベツでなく白菜でも出来ます。

- ① ※重ね煮を作る。厚手の鍋底に分量外の塩少々を振り、玉ねぎ、椎茸、人参の順に重ね、上から再度振り塩をし、ふたをして弱火でじっくり加熱する
- ② フライパンでひき肉を炒め、①の重ね煮を加え、カレー粉と塩コショウで味を整え、大さじ1の水で溶いたくず粉でとろみをつける（まとめられる固さに調整）
- ③ ボイルしたキャベツの葉に②を包み、爪楊枝で留める。
- ④ 鍋にロールキャベツを敷き詰め、ソーセージ、昆布だし、野菜のおかげを加えて10分ほど煮込む。
- ⑤ 付け合わせの野菜を加え、さらに5分ほど煮て完成。





レディースクリニック
しげまつ

おいしくて健康的なレシピ

大公開!
主菜編



煮豚の梅ソース

材料（4人分）

豚肩ロースかたまり・・・500g 紅茶・・・2パック
梅干し・・・2個 付合わせ：レタス、プチトマト

※きららの合わせ酢・・・大さじ1	} ソース
濃口しょうゆ・・・大さじ2	
みりん・・・大さじ3	
酒・・・大さじ1	
砂糖・・・大さじ1	
梅干(種を外したたく)・・・2個分	
※くず粉・・・大さじ1杯半	



作り方

- ① 大きめの鍋に湯を沸かし、紅茶を煮出して引き上げる。
- ② そこへ、豚肉と梅干2個を加え、1時間ほど弱火で煮る。
(肉が浸かるひたひたの湯量)
- ③ 火を止め、煮汁1カップと調味料を加え軽く煮詰めてソースを作る。
- ④ 器に細切りのレタス、トマトを敷き、薄くスライスした肉を盛り付け、出来上がったソースをかけて完成。

※きららの合わせ酢→てんさい糖を使用した、料理にそのまま使える万能合わせ酢

※くず粉→「くず」という植物の根のでんぷん。主にとろみ付けとして用いられる栄養価の高い食材。
♪紅茶の「タンニン」によって肉の臭みが消え、やわらかく仕上がりが色づきもよくなります。

ごぼうときのこの餃子（マクロビオティック料理）



材料（6人分）

ごぼう・・・250g（1本半） しめじ・・・1/2パック
玉ねぎ・・・150g（1/2個） えのき・・・1パック
濃口しょうゆ・・・大さじ1～2 塩・・・小さじ1/2
※餃子の皮（大判）・・・30枚
揚げ油

作り方

※マクロビオティック→玄米や全粒粉を主食とし、豆類、野菜、海藻類から組み立てられた食事

※回し切り→マクロビオティックの基本の切り方。生長点（芯）を取らなくて済むよう、縦に半分に切り、包丁が常に芯を通るように放射状に回して切る。

※餃子の皮→全粒粉の国産小麦粉を使用。

- ① ごぼうは千切り、玉ねぎは※回し切り、しめじはほぐす。えのきは半分の長さに切ってほぐす。
- ② 「重ね煮」を作る。鍋底に振り塩（分量外）をし、えのき、しめじ、玉ねぎ、ごぼうの順に重ね、上から再度塩を振り、蓋をして弱火で蒸気が出るまで加熱する。火が通ったら混ぜて、しょうゆと塩で味付けする。
- ③ 餃子の皮で包み、カラッと揚げる。

