

ラザニア

材料（4人分）

合挽き肉・・・200g 玉ねぎ・・・小1個
しめじ・・・1/2パック ジャがいも・・・2個
とろけるチーズ

パスタソース・・・大さじ6	調味料	バター・・・40g	ホワイトソース
ケチャップ・・・大さじ2		牛乳・・・400cc	
ウスターソース・・・大さじ1		小麦粉・・・大さじ4	
砂糖・・・小さじ1		野菜のおかけ・・・2/3袋	



作り方

- ① ジャがいもは蒸して3～5mm厚さにスライスする。
- ② 玉ねぎ、しめじ、ひき肉はよく炒めてソースの調味料を加えて味を整える。
- ③ フライパンに弱火でバターを熱し小麦粉を炒め、ひとまとまりになったら火からおろし、一気に牛乳を加えてよく混ぜたら、煮詰めて調味しホワイトソースを作る。
- ④ グラタン皿にミートソースを敷き、じゃがいもを並べ、上からホワイトソース、チーズをかけて焦げ目がつくまで焼く。

※野菜のおかけ→化学調味料不使用の洋風スープの素
★パスタの代わりにじゃがいもを使うことで手間がかからずヘルシーに仕上がります。
★ホワイトソースは牛乳の代わりに豆乳でも作れます。
★パスタソース→トマトピューレで代用できます。

ナスのつけ照り焼きハンバーグ



材料（4人分）

合挽肉・・・360g 玉ねぎ・・・1個 卵・・・1個
パン粉・・・大さじ2 木綿豆腐・・・70g 塩コショウ

付合わせ

パプリカ・・・赤と黄1/2個ずつ 紫玉ねぎ・・・1/2個
なす・・・1本 空心菜・・・1/2束 枝豆・・・40粒

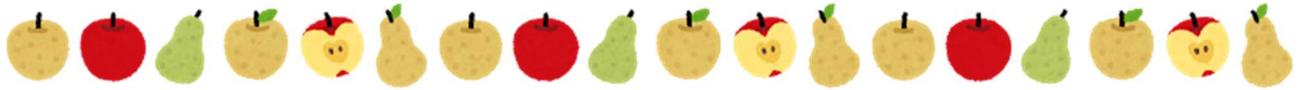
水・・・100cc	濃口しょうゆ・・・大さじ2	たれ
みりん・・・大さじ2	砂糖・・・小さじ2	

作り方

- ① ボウルにハンバーグのタネの材料をすべて入れてよくこね、4等分にする（1個約140g）油を熱したフライパンでハンバーグを焼く。
- ② なすは焼きなすにし、パプリカは一人2cm幅に切って焼く。空心菜は茹でて3cm幅に、紫玉ねぎは薄くスライスして塩もみする。
- ③ 器にハンバーグをのせ、彩りよく野菜を盛り付ける。
- ④ たれの調味料を煮立たせ、ハンバーグにかけて出来上がり

★空心菜→緑黄色野菜でβカロテンやビタミンC、葉酸も豊富。シャキシャキした食感で炒め物に向きます。
葉酸は妊娠中だけでなく、産後も積極的にとりたい栄養素です。





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



豆腐ぎょうざ(マクロビオティック料理)

材料 (4人分)

木綿豆腐・・・300g 生椎茸・・・3枚
 干椎茸・・・1枚 人参・・・50g
 にら(又はネギ)・・・1/4束 ごま油・・・大さじ1
 餃子の皮・・・12枚
 タレ → ポン酢：昆布だしを2：1の割合
 付合わせ → エリンギの素焼き、グリーンリーフ



作り方

- ① 豆腐を水切りしておく。
- ② 干し椎茸は水で戻し、生姜、人参、ニラと共にみじん切りにする。
- ③ ボウルに豆腐と刻んだ具材を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ タネを餃子の皮に包み(水溶き小麦粉を塗ってしっかりと閉じる)外側がパリッと色づくまでじっくり揚げる。

※餃子の皮 → 全粒粉の国産小麦粉を使用。しっかり塩味がついているのでタレなしでも美味しいです。
 ☆あっさりして生姜の風味が効いています。大豆たっぷりダイエット食にピッタリです。

鶏ハムのバンバンジー風



材料 (4人分)

鶏むね肉・・・2枚
 付合わせ：キャベツ、花形人参・・・12枚
 アーモンド・・・4粒(細かく刻む)
 【ソース】
 生姜すりおろし・・・ひとかけ 長ネギみじん切り・・・15cm
 すりごま・・・大さじ2 練りごま・・・60g
 ごま油・・・大さじ1
 濃口しょうゆ・・・大さじ3 きららの合わせ酢・・・150cc

作り方

- ① 鶏むねはヒタヒタ分量の水から入れて煮て、沸騰したら火を止めフタをして30分以上放置する。太ネギの青い方を入れて煮るとよい。
- ② ソースの材料をフードプロセッサーにかける
- ③ 肉に火が通ったら取り出し、繊維を断つようにスライスする。
- ④ 茹でて絞ったキャベツを敷いた上に出来上がった鶏ハムを乗せる。
- ⑤ 上からソースと刻みアーモンドをかける。



★水から入れて煮ることですっきり軟らかく仕上がります。
 ★ゆで汁は中華スープに活用できますよ。
 ※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

