

栄養から女性の健康について考える

お花見おいなりさん	主食・主菜	4人分
雑穀米ごはん 600g(米2合) 揚げ(いなり用) 12枚 端を切って袋状に穴を開け、熱湯をかける ④ { さとう 大さじ2 しょうゆ 大さじ2 水 200cc 鮭フレーク 10g ⑤ { 卵 1個 片栗粉 小さじ1 水 大さじ1 } 水溶きしておく 冷凍枝豆 12粒 さやから出しておく にんじん 12枚 花びら型に抜きゆでる	《作り方》 ① 白米に分量の雑穀米を混ぜ、少し固めにご飯を炊き、手水を使って12個の俵型に丸めておく。 ② 鍋に④を煮立て、油抜きした揚げをいれ、水分がなくなるまで煮、冷ましておく。 ③ フライパンに薄くサラダ油を塗り、⑤を薄く流し入れ、両面を焼き、細切りし、錦糸卵を作る。 ④ ②の揚げの切り口を折り曲げ、①のご飯を詰め、鮭フレーク、錦糸卵、枝豆、にんじんを飾る。	

菜の花とりんごのくるみ和え	副 菜	4人分
菜の花 200g 4cmに切りゆでる りんご 1/4個 皮付きいちょう切り 煎りくるみ 30g すり鉢でする ④ { しょうゆ 小さじ1 さとう 小さじ2 塩 小さじ1/4 梅酒 大さじ1 } 合わせる	《作り方》 ① 菜の花は4cmに切り、さっと茹で、粗熱をとりペーパーで水気をとる。 ② くるみをすったすり鉢に④と①を入れ、和える。	

豆乳けんちん汁	主 菜	4人分
鶏むね肉 60g 小さく切る だいこん 60g いちょう切り にんじん 30g 〃 ごぼう 30g 斜め薄切り こまつな 60g 2cmに切る 木綿豆腐 1/3丁 さいの目切り 水 カップ2 みそ 大さじ1と1/2 豆乳 カップ1	《作り方》 ① 鍋に水、鶏むね肉、だいこん、にんじん、ごぼうを入れ軟らかくなったらみそを加える。 ② こまつな、木綿豆腐、豆乳を入れ、ひと煮立ちさせる。	