



♪おすすめ献立♪ ～抗酸化成分で若返りレシピ～



★鰯のさっぱり香り焼き

材料	2人分	
鰯	2匹	
※	酢	大さじ1
	酒	大さじ1
	醤油	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
★	生姜	1かけ
	唐辛子	1/2本
	炒りごま	大さじ1/2
青ネギ(白ネギでも可)	大さじ2	
小麦粉	適宜	

1人分のカロリー:250kcal 塩分:0.9g

作り方

- ① 鰯は頭と内臓をとりきれいに洗い、水気をとる。※の調味料に10分以上漬けておく。
- ② ①の鰯を漬け汁から取り出し、水気を取り、小麦粉を鰯の両面にはたく。
- ③ フライパンに油を熱し、②の鰯をこんがり焼き目が付くように焼く(両面)。その間に★の生姜、唐辛子をみじん切りにしておく。ネギは小口切り。
- ④ 鰯の両面が焼けたら、※の漬け汁、★を入れ煮る。
- ⑤ 煮汁がほんの少し残る程度になったら出来上がり♪最後に鰯の上にネギをかけて盛り付けます(*^_^*)

これから旬を迎える鰯には、EPAやDHAといった血液サラサラ成分が豊富に含まれます！脳の神経細胞の働きを活発にする効果も期待できるので、積極的に摂りたい魚です♪

★南瓜のおかずサラダ

材料	4～5人分	
かぼちゃ	1/4個	
新玉ねぎ	1/2個	
蒸し大豆	50g	
ちりめん(しらす)	大さじ2	
※	麵つゆ	大さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ2
塩	少々	



1人分のカロリー:120kcal 塩分:0.3g

作り方

- ① 南瓜は一口大に切り、茹で、固まりが残る程度につぶします。新玉ねぎは薄くスライスし水にさらします。
- ② ※の調味料を合わせておき、①と蒸し大豆、ちりめんを和えたら完成！最後に塩で味をととのえます。



南瓜にはビタミンA(βカロテン)・ビタミンEなどの抗酸化ビタミンが豊富に含まれます。麵つゆを入れる事で、だしの効いた和風のサラダに仕上がります♪

★ココアとバナナのブラウニー

材料	小カップ	16個分
※	薄力粉	100g
	ココア	25g
	ベーキングパウダー	3g
卵	1個	
砂糖	80g	
サラダ油	40g	
牛乳	50g	
バニラエッセンス	少々	
バナナ	2本	
ラム酒(お好みで)	大さじ1	

1人分のカロリー:90kcal

作り方

- ① ※の粉類は合わせて振っておく。
- ② バナナ1本はつぶして、ラム酒と混ぜておく。残りの1本は飾り用として輪切りにしておく。
- ③ ボウルに、卵・砂糖・サラダ油・牛乳・バニラエッセンスの順に入れ、そのつど良く混ぜる。
- ④ ③に①の粉類を入れ、良く混ぜ、潰したバナナも加えさらに混ぜる。
- ⑤ ④の生地を型に流し入れ、上に飾り用のバナナをのせ、180度に予熱したオーブンで25分程度焼き、完成★



チョコレートやバターを使用していないため、あっさりとしたブラウニーです♪市販品と比べると約50kcalもカロリーオフとなっています！