



♪おすすめ献立♪

～旬の魚とポリフェノールで認知症を予防しよう♪～



★揚げない鰯の南蛮漬け

材料	2人分
あじ	2尾
塩	少々
片栗粉	適量
オリーブオイル	適量
玉ねぎ	50g(1/4個)
人参	20g(1/5本)
ピーマン	50g(1個)
～南蛮酢～	
しょうゆ	大さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1

1人分のカロリー:210kcal 塩分:1.2g

作り方

- ① 南蛮酢は混ぜておき、玉ねぎ・人参・ピーマンの千切りを漬けておく。
- ② 鰯は、頭と内臓をとり、3枚おろしにし、骨を取り除いておく。
- ③ ②をお好みの大きさに切り、塩を振り、片栗粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③の鰯を入れ蓋をし、両面をこんがり焼く。
- ⑤ 焼きあがった鰯は熱いうちに①の南蛮酢の漬ける。あじが染みたら、出来上がり。



★野菜ジュースのカレーライス

材料	2人分
豚肉(鶏肉)	150g
じゃがいも(南瓜)	2個(1/4個)
玉ねぎ	1個
人参	1/2個
オリーブオイル	適量
野菜ジュース	200ml
水	500～600ml
市販のカレールー	100g(5皿分)

1人分のカロリー:400kcal 塩分:2.8g

作り方

- ① 野菜類は適当な大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ お肉・じゃがいも・人参を加え、表面に火が通るまで炒める。
- ④ ③に野菜ジュース・水を加え、野菜に火が通るまで煮込む。
- ⑤ いったん火を止め、ルーを割り入れ溶かし、煮込んで出来上がり♪



★抹茶豆乳蒸しパン

材料	
ホットケーキミックス	200g
豆乳	150cc
はちみつ	大さじ1
＊抹茶	小さじ1
＊豆乳	大さじ1

1人分のカロリー:90kcal 塩分:0.2g

作り方

- ① ホットケーキミックス、豆乳、はちみつを混ぜ合わせておく。
- ② ＊の抹茶を分量の豆乳で溶いておく。(良く混ぜ、溶かす)
- ③ ①の生地を2等分し、半分に②の溶かした抹茶を混ぜる。(プレーン生地と抹茶生地2種類出来る)
- ④ ③の2種類の生地をカップへ交互に落とししていく。
- ⑤ 蒸し器で10～15分蒸す。(竹串をさして生地が付かなければ出来上がり！)



蒸し器のかわりに、フライパンに1cm程度水をはり、その中にカップを入れ蓋をしても蒸すことができます！

抹茶に含まれるポリフェノール(カテキン・フラボノイド)が老化防止に役立ちます♪