



ポイント
食材が主

レンズ豆: レンズ型の豆で下ゆでなしでも調理可能。
食物繊維も豊富で、整腸作用やデトックス作用も高い



ポイント
食材が主

抹茶: カテキンの抗酸化作用で老化を抑制
できるほか、テアニンにはリラックス効果も



ポイント
食材が主

鮭: 白身魚の一種だが、赤い身はアスタキサン
チンという強力な抗酸化物質。ガン予防にも

ゴロゴロ野菜とレンズ豆は食物繊維がいっぱい さっぱりミントの香りと一緒に楽しんで

レンズ豆と根菜のサラダ ミントドレッシング和え 228kcal / 食物繊維: 3.5g

不溶性食物繊維 水溶性食物繊維 オリゴ糖 ファイトケミカル ビタミンC ペパーミント

【材料：2人分】

レンズ豆……50g

A | ごぼう……30g
れんこん……30g
セロリ……30g
赤パプリカ……20g

ツナ缶……小1缶(60g)

B | 酢……大さじ1
塩……小さじ1/4
こしょう……少々
オリーブオイル
……大さじ2

ペパーミント……20枚

【作り方】

- ①Aはすべて5mm角に切る。
- ②レンズ豆はさっと洗って、たっぷりの水でゆでる。7～8分たったらごぼうを加え、さらに3分ゆでる。れんこんを加えて1分ゆで、一緒にざるにあげて冷ます。
- ③ツナは缶汁をきってほぐす。
- ④ミントはみじん切りにし、Bを混ぜ合わせ、②、③、セロリ、パプリカを和える。

※ミントの葉を飾ってもよい。

里芋のぬめり成分ムチンは胃腸粘膜をやさしく保護 抹茶のグリーンが目にも鮮やか

里芋とたらこの抹茶サラダ 128kcal / 食物繊維: 2.2g

水溶性食物繊維 オリゴ糖 ファイトケミカル オレイン酸 茶葉ポリフェノール

【材料：2人分】

里芋……150g(2個)

タマネギ……25g(1/8個)

抹茶……小さじ1/2

オリーブオイル……大さじ1

たらこ……30g(1/2腹)

レモン汁……大さじ1

塩……少々

こしょう……少々

【作り方】

- ①里芋は皮をむいて塩でもんで、ぬめりを洗いおとす。湯に酢(分量外)を少々加えてやわらかくゆでる。
- ②湯を切ってぬめりを洗いおとして水けをきったら、なめらかにつぶす。
- ③タマネギはみじん切りにし、水にさらして水けをしぼる。たらこは薄皮を取り除く。
- ④①の粗熱がとれたら抹茶、オリーブオイルを加えて混ぜる。③、レモン汁を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

最強アンチエイジング食材の組み合わせ 腸のデトックスパワーも満点

鮭とアボカドの納豆和え 206kcal / 食物繊維: 3.7g

植物性乳酸菌 水溶性食物繊維 グルタミン オレイン酸 EPA・DHA

【材料：2人分】

鮭(刺身)……100g

アボカド……80g(1/2個)

レモン汁……小さじ1

長ねぎ……10cm

納豆……1パック(40g)

A | しょうゆ……大さじ1/2
オリーブオイル
……小さじ1

【作り方】

- ①鮭、アボカドは1cm角に切り、アボカドはレモン汁をまぶす。長ねぎは5mm四方に切る。
- ②納豆にAを加えてよく混ぜ、①を和える。