

ファイトケミカルたっぷりの薬味を合わせた伝統の味

# 鯛と薬味野菜の

## てこねずし 363 kcal / 食物繊維：1.1g

植物性乳酸菌 グルタミン ファイトケミカル EPA・DHA

**【材料：2人分】**

- |             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| 鯛(刺身)……150g | ごはん(温かいもの)……300g                     |
| 塩麴……小さじ1    |                                      |
| しそ……5枚      | A 酢……大さじ3<br>塩……小さじ1/3<br>砂糖……大さじ1/2 |
| 穂じそ……5本     |                                      |
| しょうが……1片    |                                      |
| 赤芽……大さじ3    |                                      |

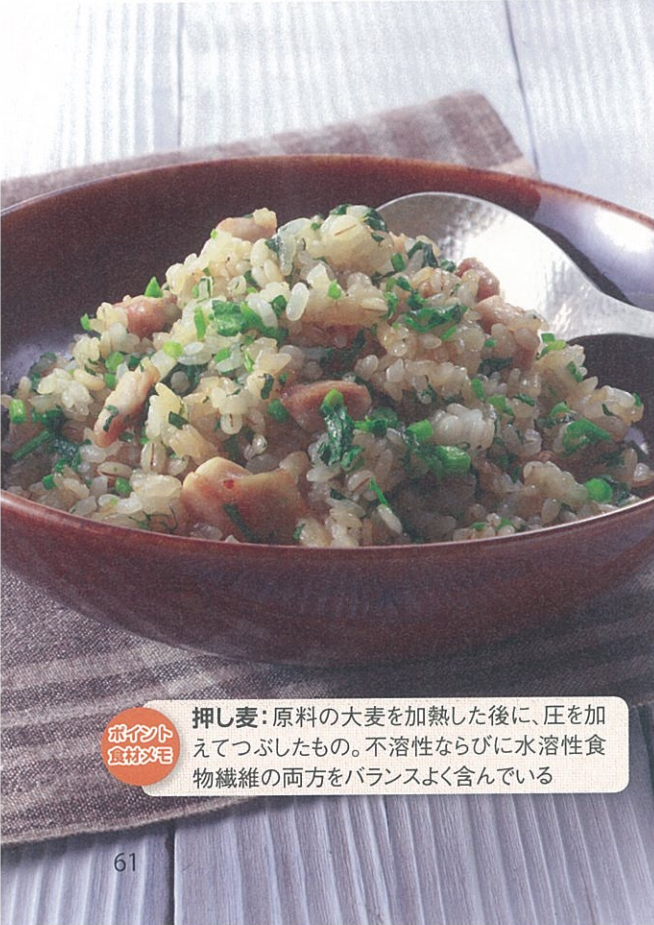
**【作り方】**

- 1 Aを混ぜ合わせ、ごはんに加えて混ぜ、すしめしを用意する。
- 2 鯛は4～5mm幅のそぎ切りにし、塩麴で和える。
- 3 しそは小さくちぎり、しょうがはみじん切りにする。しそとしょうがを合わせて冷水にさらし、水けをきる。穂じそは、枝から花穂をはずす。
- 4 ①に②、③、赤芽を加え、さっくりと混ぜる。



ポイント  
食材は3日

**しそ**：独特の香りはペリラルデヒドというファイトケミカル。葉だけでなく、種子から抽出したしそ油の不飽和脂肪酸も血液サラサラ成分として注目



麦めしの食物繊維が満腹感をアップ

# 麦めしチャーハン

451 kcal / 食物繊維：7.4g

不溶性食物繊維 水溶性食物繊維 オレイン酸  
マグネシウム

**【材料：2人分】**

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 麦めし(温かいもの)……300g | オリーブオイル……大さじ1 |
| 鶏もも肉……1/2枚(120g) | 塩……少々         |
| にんにくみじん切り……1片分   | しょうゆ……大さじ1    |
|                  | クレソン……80g     |

**【作り方】**

- 1 麦めしは、白米と押し麦を3:1の割合で炊く。
- 2 鶏肉は1cm角に切る。
- 3 クレソンは茎の方から細かく刻む。
- 4 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにく、鶏肉を炒める。こんがりしたら塩をふり、麦めしを加えて炒め合わせる。パラパラになったらしょうゆを鍋肌から加えて炒め、クレソンを加えて軽く炒める。

ポイント  
食材は3日

**押し麦**：原料の大麦を加熱した後に、圧を加えてつぶしたもの。不溶性ならびに水溶性食物繊維の両方をバランスよく含んでいる