

簡単・美味しい・ヘルシー
な食事！

イタリアンスープ春雨

材料（1人分）

- ・キャベツ (1枚...ざく切り)
- ・トマト (1個...ざく切り)
- ・にんにく (1かけ...薄切り)
- ・水 (1カップ)
- ・春雨 (30g)
- ・塩 (小さじ $\frac{1}{4}$)
- ・粗びき黒こしょう (適量)

作り方

- ① キャベツ・トマト・にんにく・水を鍋に入れて、火にかける。
- ② 煮立ったら弱めの中火にして5分煮る。
- ③ 春雨を加えて2分煮て、塩で味をととのえる。
- ④ 器に盛り、こしょうをふる。

〈ポイント〉

1. トマト

- ・ ビタミンCやAがたっぷり
- ・ 脂肪の代謝を助ける
- ・ 赤い色の成分、リコピンには高い抗酸化作用がある
- ・ 老化防止や美肌にも◎

2. 春雨

- ・ スープに入れば、もどさなくてもそのまま使える便利な食材
- ・ ローカロリー
- ・ 食べ応えがある



厚揚げとねぎの焼き鳥風

材料（1人分）

- ・厚揚げ
（1枚...油抜きして一口大に切る）
- ・長ネギ （1本...ぶつ切り）
- ・みりん （大さじ1）
- ・しょうゆ （大さじ1）
- ・七味唐辛子 （好みで）

作り方

- ① フライパンに長ネギを並べ、ふたをして弱火でやわらかくなるまでむしやきにする。
- ② 厚揚げも加えて火を強め、カリッと焼き上げ、みりんとしょうゆで作ったたれを煮からめて串にさす。
- ③ 好みで七味をふる。

〈ポイント〉

1. 厚揚げ(大豆)

- ・ お肌のもととなるたんぱく質が豊富
- ・ 余分な脂質や糖質を吸収しにくくする作用がある

2. 長ネギ

- ・ 白い部分にはコラーゲンの生成を助けるビタミンCが豊富
- ・ 血液がサラサラになる
- ・ 顔色がよくなる



細切り野菜の即席ビビンバ

材料(1人分)

- ・玉ねぎ
(30g・薄切りにして水にさらす)
- ・にんじん (20g・細切り)
- ・キャベツ (30g・細切り)
- ・ピーマン (30g・細切り)
- ・ごはん (80g)
- ・長ねぎ (30g・みじん切り)
- ・白ごま (小さじ1)
- ・コチュジャン(小さじ1)
- ・酒 (大さじ3) ・しょうゆ (小さじ1)

作り方

- ① 野菜を切る。
- ② 玉ねぎは水気きる。
- ③ 器に盛ったごはんの上に野菜を彩りよく並べる。
- ④ 長ねぎ・白ごま・コチュジャン・酒・しょうゆを小鍋で温める。
- ⑤ ③の上にジュッと回しかける。

〈ポイント〉

1. 玉ねぎ

- ・ 新陳代謝を活発にする
- ・ 冷え性改善
- ・ 保存がきく
- ・ 血圧を下げる
- ・ 血液をサラサラにする
- ・ 美肌効果

2. にんじん

- ・ 免疫力を高める効果がある
- ・ がんを抑制する働きがある
- ・ 便秘の改善・美肌にも◎

〈ポイント〉

3. ごま

- ・ 血行を促す
- ・ 美しい髪を作る
- ・ 疲労回復に効く
- ・ 肩こり解消
- ・ 高血圧予防
- ・ コレステロール抑制
- ・ 老化抑制

4. ピーマン

- ・ ビタミンやミネラルが豊富
- ・ 血液をサラサラにする
- ・ 肌の老化をストップ
- ・ シミを予防
- ・ 疲労回復



まとめ

毎日の食事が私たちの体をつくってくれます。
好き嫌いをせずにバランスよく食べることで健康を
保つことができます。今回紹介した三品すべて、簡単
でおいしかったので、是非作ってみてください。

最後まで見てくださり、
ありがとうございました。