

# 5月 朝ごはんレシピ

5月病対策！



忙しい朝にピッタリ！  
体内時計をリセットし、体を  
目覚めさせてくれるヨーグルト



更に、水切りヨーグルトに  
することで含まれる栄養が  
ぎゅっと凝縮！



## 焼きバナナトースト& かぼちゃ入り水切りヨーグルト

新生活の疲れが出やすい5月。  
1日を元気にスタートするための朝食レシピです。

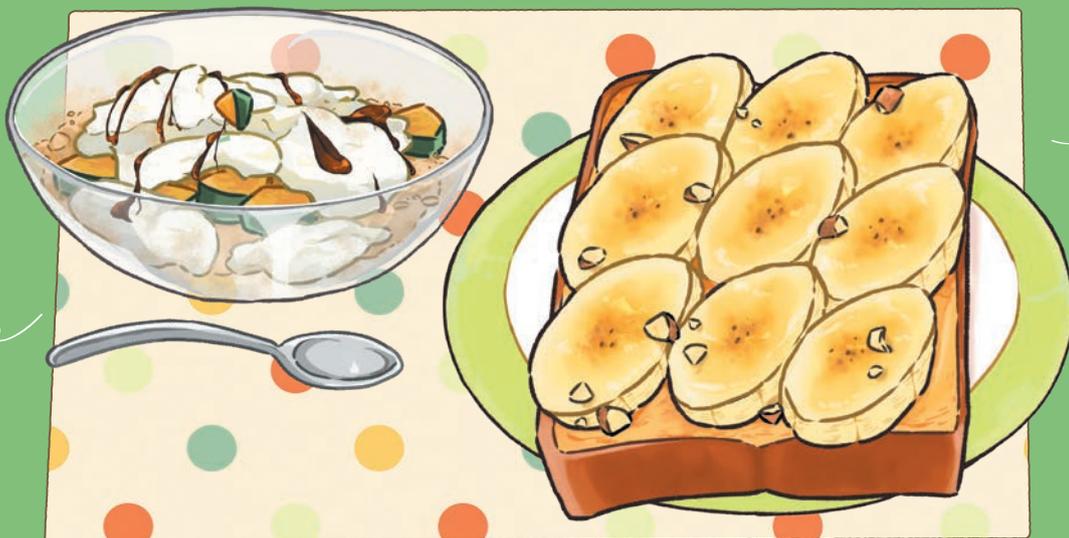
バナナは身体を  
元気にするビタミン、  
ミネラルをたっぷり  
詰め込んでいます！



ビタミン・ミネラルを  
たっぷり含んだかぼちゃは  
疲労回復に最適♪



くるみにたっぷり含まれる  
オメガ3脂肪酸が  
健康維持をサポート！



バナナと合う！  
血糖値の上昇を抑え、  
美容効果抜群の  
ピーナツバター

### 材料

#### 焼きバナナトースト(1人分)

食パン ..... 1枚  
バナナ ..... 1/2本くらい  
ピーナツバター ..... 適量  
シナモンパウダー ..... 適量(好みで)  
素焼きアーモンド ..... 適量(好みで)

#### かぼちゃ入り水切りヨーグルト(2人分)

かぼちゃ ..... 100g  
水切りヨーグルト ..... 60g  
黒蜜 ..... 小さじ2杯~  
きなこ ..... 適量  
くるみ ..... 20g

### 作り方

#### 焼きバナナトースト

- 食パンにピーナツバターを塗り、  
1cmくらに輪切りにカットしたバナナをのせ、  
4~5分間トースターで焼く。
- 1.に好みでシナモン、アーモンドををかけて完成。

#### かぼちゃ入り水切りヨーグルト

- カボチャを一口ぐらいの大きさにカットし、耐熱皿に入れラップをかけたら、レンジ600Wで約2分加熱。  
その後、スプーンなどで荒めにつぶす。
- 盛り付け用の器に①のかぼちゃを入れ、  
水切りヨーグルトをかける。  
黒蜜、きなこ、刻んだクルミをトッピングして出来上がり。

# 夏バテ対策！ 7月ランチレシピ

## 鶏出汁レモンラーメン& 長芋とオクラの梅肉和え

暑くて食欲がない…なんて日におすすめ！  
さっぱり食べられてスタミナも付くランチレシピです。

レモンに含まれるクエン酸が  
疲労感の軽減に役立ちます♪

オクラ×山芋の  
ネバネバコンビ

更に、レモン+塩の  
組み合わせは  
汗をかいて  
失われるナトリウムを  
補い体温の調整機能を  
サポート

あっさりして食べやすい！  
タンパク質を多く含む  
鶏ささみ

すっぴん梅肉が  
唾液の分泌を促して  
食欲を増進♪



### 材料

#### 鶏出汁レモンラーメン(2人分)

中華麺	2玉
レモン	2個
鶏ささみ	2本
塩	少々
酒	小さじ1/2杯
鶏ガラスープ	700cc
鶏ガラスープの素:大さじ1と1/2杯、水:700cc	
しょうゆ	小さじ1杯
ナンプラー	大さじ2杯

#### 長芋とオクラの梅肉和え(2人分)

オクラ	8本
長芋	100g
砂糖	小さじ1/2杯
しょうゆ	小さじ1杯
ごま油	小さじ1杯
梅干し	2個

### 作り方

#### 鶏出汁レモンラーメン

- 中華麺は袋の表記時間通り茹で、水気を切る。
- レモンは多めの塩(分量外)で揉むようにしながら表面をこすったあと、流水で塩を洗い流す。  
1個は果汁を絞り、もう1個は薄切りにする。
- 耐熱容器に鶏ささみを入れて塩・酒をかけ、ラップをしてレンジ600Wで約2分加熱。  
粗熱を取り、手で細かくほぐす。
- ③を入れた鍋を火にかけ、煮立ったらほぐした鶏ささみ、②で絞ったレモン果汁を加えてさっと混ぜ合わせ、塩で味を整える。
- 器に中華麺を盛り、④を注ぎ入れます。レモンのスライスをのせ、お好みでネギ等をトッピングして完成。

#### 長芋とオクラの梅肉和え

- 長芋は皮をむき、1cm角にカットしておく。
- オクラは塩(分量外)をかけて板ずりし、水洗いしてうぶ毛を落としたりレンジ600Wで1分加熱。
- ②のオクラは5mmくらいの厚さで輪切りにする。
- 梅干しの種は抜いておき、包丁でたたいてペースト状にしたものをボウルに入れて③と混ぜ合わせる。
- ④にオクラ、長芋を加えて全体を混ぜ合わせれば完成。

# 9月 秋の味覚レシピ

## きのこの豆乳スープ& カボチャのミニキッシュ

美味しい食材がいっぱいな秋。  
旬の食材は美味しいだけでなく、その時期に私たちの体に  
必要な栄養素もたっぷり含まれています。



美容のミカタ  
豆乳に含まれるイソフラボンが  
肌をキレイにします

免疫カUPにお役立ち!  
βグルカンの含有量  
トップクラスのまいたけ



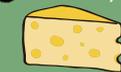
疲労回復効果のある  
βカロテンは  
かぼちゃにぎゅっ!



“菌活”に最適なしめじ!  
食物繊維たっぷり  
腸内環境を整えます



じゃがいもから取れる  
カリウムがむくみ解消に  
役立つ!



クリームチーズで  
不足しがちな  
カルシウムを補おう

### 材料

#### きのこの豆乳スープ(2人分)

まいたけ	1/2パック
しめじ	1/2パック
玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	1個
水	大さじ3杯
豆乳	400ml
塩、胡椒	適量

#### カボチャのミニキッシュ(6個)

かぼちゃ	約150g
ベーコン	1枚
クリームチーズ	30g
バター	5g
卵	1個
生クリーム	100cc
塩・コショウ	各少々
イタリアンパセリ	お好みで

### 作り方

#### きのこの豆乳スープ

- 1 玉ねぎは薄切り、ジャガイモは皮を剥いて薄切りにする。  
キノコ類は食べやすいようにほぐしておく。
- 2 鍋に大さじ3杯の水を入れ、  
玉ねぎ、ジャガイモの順に重ね、塩を少々ふったら  
蓋をして弱火にかける。
- 3 ジャガイモが柔らかくなってきたら、  
ほぐしたきのこ類を入れて再び蓋をする。
- 4 きのこと類がしんなりしてきたら豆乳をいれ、  
塩こしょうで味を整えて完成。

#### カボチャのミニキッシュ

- 1 かぼちゃは種とワタをとり、ラップで包む。  
レンジ500Wで2分加熱。  
粗熱が取れたら2~3cm角に切ったバターを和えておく。  
ベーコンとクリームチーズは1cm角に切っておく。
- 2 かき混ぜて溶いた卵に、生クリーム、塩、コショウを加えて  
卵液を作る。
- 3 10cm×10cmくらいに切ったクッキングシートをマフィン  
型にそれぞれ敷いておく。
- 4 3のマフィン型に1のかぼちゃ、ベーコン、クリームチー  
ズを均等詰める。
- 5 4に2でつくった卵液を流し入れ、180℃に予熱した  
オーブンで15分ほど焼く。お好みでイタリアンパセリ等  
を添えて完成。

# 体の内側から温める！ 11月 あったかレシピ



身体を温めるショウガ  
加熱して食べることで  
温め効果もUP!



キャベツに含まれる  
キャベジンが  
胃を丈夫にする!



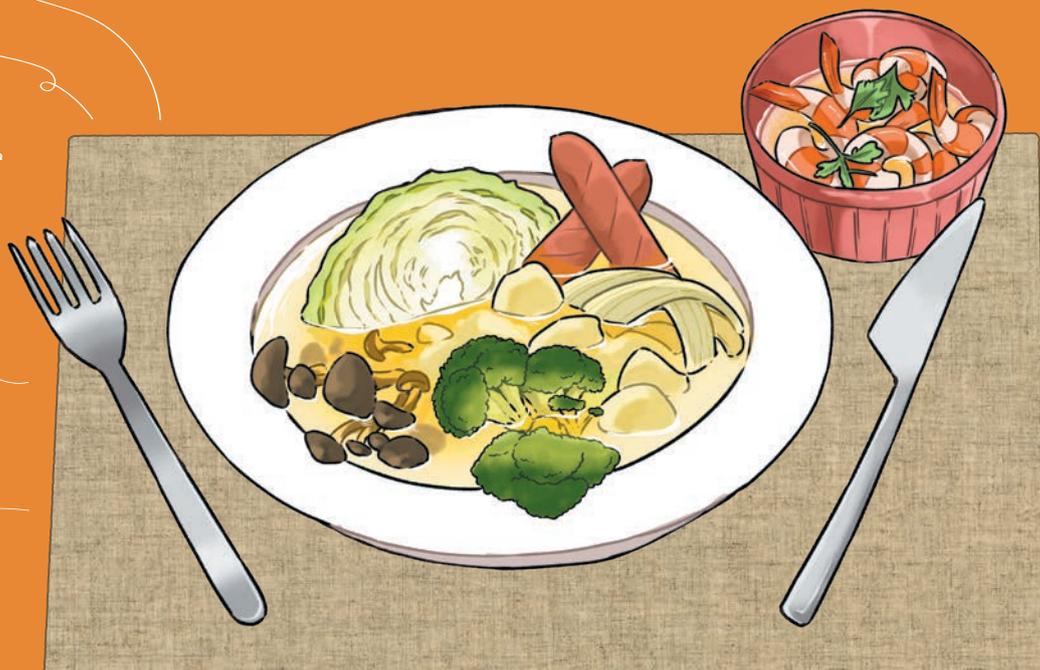
野菜の中でも  
トップクラスの栄養素  
ビタミンたっぷりの  
ブロッコリー



健康を保つための  
効能がざっしり!  
βカロテン豊富なにんじん

## ミルクジンジャーポトフ & エビのアヒージョ

寒さの厳しくなる季節、冷えに負けない体を作るには、  
食事を通して身体の内側から温めることも重要です。



エビは低カロリーで  
タンパク質が豊富♪



にんにくのアリシンが  
血行を良くして  
冷え性改善をサポート

### 材料

#### ミルクジンジャーポトフ(2人分)

キャベツ	1/8玉	コンソメ	小さじ1杯
しめじ	1/2株	酒	大さじ3杯
にんじん	1/2本	牛乳	300cc
玉ねぎ	1個	塩	少々
ブロッコリー	1/2房	ブラックペッパー	お好みで
ウインナー	4本		
しょうが	50g		
サラダ油	大さじ1杯		

#### エビのアヒージョ(6個)

エビ	8尾
にんにく	2片
オリーブ油	大さじ5杯
赤唐辛子	1本
イタリアンパセリ	7~8本
塩	適量

### 作り方

#### ミルクジンジャーポトフ

- それぞれの具材の下ごしらえをする。  
玉ねぎはくし切り、キャベツは縦半分切ってから横斜めにカット。しめじは石づきを切り落としほぐす。ブロッコリーは小房に分ける。皮をむいて乱切りにしたにんじんはレンジ600Wで2分加熱。
- 丸めたアルミホイルでしょうがの皮をむき、水洗いしてからすりおろす。
- 深めのフライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、①でカットした玉ねぎを敷き詰める。  
その上に①で下ごしらえした残りの具材と、ウインナーを並べ入れる。  
コンソメと酒を加えてフタをし、10分蒸し焼きに。
- 玉ねぎがしんなりしてきたら弱火する。  
牛乳、しょうがすりおろし、塩を加え、5分煮込む。  
お好みでブラックペッパーで味付けして完成。

#### エビのアヒージョ

- エビは殻と背ワタを取り除き、塩水で洗って水気をきり、塩をふる。  
ニンニクは縦半分切って芽を取り、押しつぶしておく。  
イタリアンパセリはザク切りにする。
- 耐熱容器または小さめのフライパンに、  
オリーブ油、ニンニク、半分に折った赤唐辛子を加え、中火にかける。
- 香りがたってきたらエビを加え、  
弱火で両面に炒め色がつくまで焼く。  
細かく切っておいたイタリアンパセリを加えて火を止め、  
塩を振り、完成。