

重ね煮けんちん汁

4
人分

美腸改善プログラムで準備していただく常備菜①です
プログラム中は、必ず、豆腐＋8種類以上の食材を使います。
野菜の量は目安です。4人家族の1日分ぐらいです。
毎日の食卓に重ね煮スープを日常にしましょう。

材料

- 海塩 小さじ1/4
- 刻み昆布 2つまみ
- しめじ 半パック (きのこ何でも)
- えのき 半パック (きのこ何でも)
- 白菜orキャベツ 1/4
- じゃが芋 1個
- 玉ねぎ 1個
- 人参 半分
- (水 50cc)
- こんにゃく 1枚
- 国産鶏肉こま切れ 100g
- 国産木綿豆腐 150g
- ★手作り麺つゆ 適量

(味噌で作ったら味噌汁になります。
普段は豚肉で豚汁にしてもOKです。)

1. 厚手の鍋に海塩から順番に人参まで、食べやすく切りながら、重ねて入れる。
2. 必要なら水50ccを加え、蓋をして、弱火で20分加熱する。(ここで野菜の甘みが引き出される)
鍋の蓋に穴がある場合、穴に箸をさす。
3. こんにゃくのアク抜きをして、食べやすく切る。
(アク抜きは、水から茹でて、沸騰して1分)
4. 20分経ったら、ヒタヒタまで水を入れ、軽く混ぜて、煮立つまで中火で加熱する。
5. 煮立ったら、蒟蒻、鶏肉、豆腐、麺つゆをひと回りぐらい入れて、蓋をして更に弱火で20分加熱する。
6. 味を整えたら出来上がり。



野菜 3 種のマリネ

4
人分

美腸改善プログラムで準備していただく常備菜②です。
野菜を切って和えるだけのマリネ常備菜を日常にしましょう。
余ったら、冷蔵庫約 1 週間、保存可能です。

材 料

●紫キャベツ 1/4個 (約150g)
普通のキャベツでもOK

●人参 半分

●水菜 2 株

●くるみ 適量

★塩麹 大 3

★酢 大 3

★柑橘果汁 大 1 (なくてもOK)

★きび糖 大 1

1. キャベツ、人参を千切りにする
2. 水菜は 3 センチぐらいに切る
3. 保存容器に調味料を入れて混ぜる。
4. 野菜を全て入れて和える。
5. 胡桃をトッピングして出来上がり。

普段は、紫キャベツだけで作ってもOKです。



一番簡単な魚の食べ方

4
人分

美と健康を手に入れるために、魚料理を日常にしましょう。
美腸改善プログラム中は、1日に1食は魚を食べます。

材 料

●魚の切身や3枚おろし 4 切
鯖、アジ、ブリなど何でもOK
1 人分 100gが目安

●塩麹 大 2 ～

●もやし 1 袋

フライパンに敷くのは、もやしの
他、野菜でもきのこでもOKです

1. 魚はサッと洗って、キッチンペーパーで水分をふきとる。
2. 魚に塩麹をかけて、10分以上置く。
麹の力で魚が柔らかくなり、美味しくなります。
買った時に漬けて冷蔵庫や冷凍庫保存してもOK。
3. フライパンにもやしを敷き、魚をのせて、蓋をして、弱火で加熱する。裏返さなくてOKです。
焦げそうなら、水を大 1 追加する。
4. 火が通ったら出来上がり。

ノンオイル調理で簡単ヘルシーです

手作りグミ

市販のグミは、子供に食べさせたくないランキング上位です。

手作りしたら、簡単おいしい！

美腸改善プログラム中はNGです。

材 料

●水 100cc

●粉ゼラチン 20g

●きび糖 大3

●柑橘果汁 30cc

レモンでも柚子でも何でもOK
瓶のものでもOK

1. 小鍋に水を入れ、ゼラチンをふり入れて、ふやかしておく。
(必ず水→ゼラチンの順番で入れる)
2. 柑橘果汁を搾る。
3. 1の小鍋にきび糖を加えて、よく混ぜながら弱火で加熱する。
4. きび糖が溶けて、少し沸々したら、火を止めて、果汁を加えてよく混ぜる。
5. 容器に入れて、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
6. 固まったら、容器から出して、食べやすい大きさに切る。
7. 冷蔵庫で保存して1週間以内に食べてください。

