

ナスのコチュジャン焼き

ズッキーニのジャコ焼き



おからチーズケーキ

ほうれん草と鶏揚げ

セミナーで人気の料理メニュー

アンチエイジングレシピ



細胞を老化させないためには「酸化」と「糖化」をできるだけ防ぐことが大切です。糖質を抑え、酸化物質をたっぷり含んだ野菜を使ったレシピをご紹介します！

ズッキーニのじゃこ焼き

材料

ズッキーニ…1本
ちりめんじゃこ…40g
ピザ用チーズ…60g
しょうゆ…少々

作り方

- 1 ズッキーニはへたを取り、縦1cmの厚さに切る。
- 2 ①を耐熱皿に並べ、ちりめんじゃこ→ピザチーズの順に乗せて230℃のオーブンで10分間焼く。
- 3 ②が焼きあがったら、しょうゆをかける。

ナスのコチュジャン焼き

材料

豚バラブロック…300g
ナス…3本
にんにくのすりおろし…2かけ
A コチュジャン…大さじ1
オイスターソース…大さじ1
ナチュレオ…大さじ1
白すりごま…大さじ1
天然だし…大さじ1

作り方

- 1 豚肉は幅4cm、厚さ1cmの大きさに切る。ナスはへたを落とし2cmの厚さの輪切りにする。
- 2 豚肉とナスをバットに入れ、Aで味付けする。
- 3 耐熱皿にナス、豚肉の順に乗せて220℃のオーブンで15分間焼く。

ほうれん草と鶏揚げ

材料

鶏モモ肉…2枚
ほうれん草…2束
卵…1個
片栗粉…大さじ5
A しょうゆ…大さじ1
ナチュレオ…大さじ2
ごま油…小さじ1
ナチュレオ…適量
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ2
B 砂糖…大さじ2
ごま油…小さじ2
長ネギ…1/2本 (みじん切り)

作り方

- 1 鶏モモ肉をポリ袋に入れてAのつけ汁で揉み込み一晩漬け込む。
- 2 ほうれん草はさっと茹でてから、5cm幅に切る。
- 3 ナチュレオで①を揚げて、食べやすい大きさに切る。
- 4 鶏肉とほうれん草を皿に盛り付け、Bのタレをかける。

おからチーズケーキ

材料

ココフレーク…70g
バター…50g
A クリームチーズ…200g
無塩バター…50g
はちみつ…大さじ1
卵…3個
レモン汁…大さじ2
生おから…80g
バニラビーンズ…1本

作り方

- 1 ココフレークをポリ袋で細かく潰し、溶かしバターを合わせ土台生地をつくる。
- 2 クッキングシートをしいたケーキ型に生地をしく。
- 3 常温に戻したAをフードプロセッサーでよく混ぜ、レモン汁、バニラビーンズ、おからを加えてよく混ぜる。
- 4 ②に③を流し入れて160℃のオーブンで40～50分焼く。