

食べてリラックス 心を落ち着かせるレシピ

春をおいしく!
Wellness
Cooking



今回は体にも心にもうれしいレシピをご紹介します。自律神経を整えるとされるビタミンB群を豊富に含む豚肉や、マグネシウムが多いひじき、睡眠の質を上げるトリプトファンが摂取できるチーズやみそを使ったメニューで、心にも栄養補給を。

新玉バーグ

▶ 材料 (3個分)

新タマネギ……………大1個	B	みそ……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1		みりん……………大さじ1
A	とろけるチーズ(スライス) ……………3枚	ゴマ油……………小さじ1
		しょうゆ……………小さじ1
		砂糖……………小さじ1
		豚ひき肉……………150g
		マヨネーズ……………大さじ1
塩・コショウ……………少々	ブラックペッパー……………適量	
おろしショウガ……………小さじ1/2	パセリ……………適量	
小麦粉……………大さじ1		
油……………大さじ1		

▶ 作り方

1. 新タマネギは上下を切り落として皮をむき、輪切りで3等分し、中央部分をくり抜く。くり抜いた部分はみじん切りにする。
<point>輪切りの外側を1.5センチほど残してくり抜くのがおすすめ。肉とのバランスがちょうど良くなります。
2. ボウルにみじん切りにしたタマネギと片栗粉を入れてまぜ、Aを加えてよくまぜ合わせる。
<point>新タマネギはしっかり火を通さなくても食べやすいので、生のまま加えて食感を生かしましょう。
3. 輪切りのタマネギの内側に茶こして小麦粉をふり、2を3分の1ずつ詰める。
4. 熱したフライパンに油をひき、タマネギの切り口が大きい面を下にして中火で約3分焼く。裏返してふたをし、弱火で約2分焼く。



5. ボウルにBを入れてまぜ合わせる。
6. フライパンのふたを開け、裏返して5を塗り、とろけるチーズをのせたら再度ふたをして弱火で約2分蒸し焼きにする。
7. 皿に盛り付け、ブラックペッパーとパセリをふりかけたらできあがり。

アドバイス 新タマネギは柔らかいので、焼く時は動かしすぎないようにしましょう。

かんたん白和え

▶ 材料 (2人前)

絹ごし豆腐……………150g	A	みそ……………大さじ1
芽ひじき(水戻し不要のもの) ……………大さじ3		しょうゆ……………大さじ1/2
ニンジン……………1/3本		砂糖……………大さじ1
水……………大さじ1		塩……………ひとつまみ
コマツナ……………1株		すりゴマ……………大さじ3

▶ 作り方

1. 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで軽く水分を取る。ボウルに絹ごし豆腐と芽ひじきを入れてまぜ、約30分置く。
<point>水戻し不要の芽ひじきを使うことで簡単に作ることができます。
2. ニンジンは長さ約2センチの千切りにし、耐熱ボウルに入れる。水を加えてラップをし、レンジ(600W)で約2分加熱する。
3. コマツナは根元を切って洗い、ラップに包んでレンジ(600W)で約1分加熱し、約3センチの長さに切る。
<point>蒸気が全体に行きわたりやすいように、ラップはふんわり包みましょう。
4. 1のボウルに冷ましたニンジンとコマツナ、Aを入れ、まぜ合わせたらできあがり。

アドバイス 水分が多いと水っぽくなってしまうので、ニンジンやコマツナを加熱した後は水分をできるだけ切っておきましょう。



<レシピ協力>

管理栄養士
YUNTAN CAFEオーナー
上野由佳さん



地元・甲子園で営むカフェでは、病院で管理栄養士として勤務した経験を生かし、栄養バランスが良い料理を提供。見た目にも彩り豊かなランチやテイクアウトの弁当は、毎日メインと副菜を変えるなど、常連客でも飽きないようにこだわって考案されたメニューが好評。

YUNTAN CAFE (ユンタンカフェ)

● 11:30~16:00、弁当11:00~ ● SNSでお知らせ
☎ 0798・40・6230 ● 阪神甲子園駅下車 徒歩約8分
● 西宮市甲子園5番町1-27
🌐 <https://www.instagram.com/yuntancafe/>

