

シャキッと噛んで脳を元気に! 『食べる脳トレ』メニュー



食事のときの咀嚼は、脳を活性化させ、認知力や記憶力の向上にも効果的です。今回ご紹介するのは、噛みごたえのあるレシピ。旬の素材をふんだんに生かした秋気分を味わえるメニューで、おいしく脳トレしませんか。

豚と秋野菜の重ね蒸し焼き

▶ 材料 (2人前)

レンコン……………100g	白ネギ……………1/3本
サツマイモ……………100g	しょうゆ……………大さじ2
豚バラ(スライス)…200g	砂糖……………大さじ1.5
塩麴……………大さじ1	ポン酢しょうゆ……………大さじ1
ゴマ油……………大さじ1	オイスターソース…小さじ1
酒……………大さじ1	ニンニクチューブ…小さじ1
青ネギ……………適量	豆板醤……………小さじ1
	白ゴマ……………大さじ1

▶ 作り方 ※食卓にそのまま出せるフライパンで調理

1. レンコンは皮を剥き、サツマイモは皮付きのまま約5mmの厚さで輪切りにする。レンコンはさっと水にさらし、サツマイモは約5分水にさらし、キッチンペーパーで水気を拭く。
〈point〉レンコンの皮はビタミンCが豊富なので、皮が気になる場合は皮付きのままでもOK!
2. 豚バラは約5cmの長さに切り、塩麴を揉み込む。
〈point〉塩麴でやわらかくジューシーになります。塩麴がない場合は、塩少々と酒大さじ1で代用しましょう。
3. フライパンにゴマ油を引き、1と2を交互に重ねながら並べ中火で2〜3分焼く。酒を入れてふたをし、中火で10〜15分焼く。



4. ボウルにAを入れまぜ合わせる。
5. 3のフライパンに4のタレをまわし入れ、小口切りした青ネギのをのせればできあがり。

アドバイス オープンで調理する場合は180℃で約15分加熱してください。



※レタスは撮影用です。

切り干し大根のポリポリ無限サラダ

▶ 材料 (2人前)

切り干し大根……………30g	マヨネーズ……………大さじ2
キュウリ……………1/2本	みそ……………3g
ニンジン……………1/4本	すりゴマ……………大さじ1
塩……………小さじ1/4	ガーリックパウダー…少々

▶ 作り方

1. 切り干し大根はよく洗って、約15分水につけておく。
〈point〉切り干し大根が長いときは、食べやすい長さにカットしておきましょう。
2. キュウリ、ニンジンは食べやすい長さで千切りにし、塩をふり約5分おく。
3. ボウルにAを入れてまぜる。1と2をしっかり絞って加え、全体をまぜ合わせる。器に盛ってできあがり。
〈point〉野菜はしっかり水分を絞ることで食感が増します。

アドバイス カニカマ、豆苗、コーン、水菜、ハムなどを入れても合います。

〈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/>

