

《ターメリックのシーフード炊き込みご飯》

材料 5人分

白米・・・・・・・・・・ 2.5合
水・・・・・・・・・・ 規定量
【A】
シーフードミックス・・・・ 400g
ターメリック・・・・・・・・ 5g
薄口醤油・・・・・・・・ 20g
塩（海はいのち）・・・ 15g
胡椒・・・・・・・・・・ 少々
香菜（セロリの葉）・・・ 適量



《ターメリックのシーフード炊き込みご飯》

作り方

- ① 炊飯器に研いだ米と水を入れる。
- ② Aの材料をすべて加えて炊き込みモードで炊く。
- ③ 器に盛り、香菜（セロリの葉）を添えていただく。

参考レシピ：タカコナカムラ／山岸昌一「老化物質AGEためないレシピ」

《緑野菜の鶏肉スープ》

材料 5人分

鶏むね肉……250g

料理酒……大さじ1

木綿豆腐……1パック(300g)

セロリ……1本

ほうれん草……1束

水……750CC

チキンブイヨン…6g

乾燥桜海老…10g

大葉……10枚

ポン酢……小さじ5

クコの実……10粒



《緑野菜の鶏肉スープ》

作り方

- ①鶏むね肉を食べやすい大きさに切り、料理酒をかけて置く。
木綿豆腐は、10等分に切る。
- ②セロリの茎は、すじを取り斜めに薄切りにする。ほうれん草は、長さ4cmに切る。
- ③鍋に水、チキンブイヨン、乾燥桜海老を入れて混ぜ合わせ、鶏むね肉と木綿豆腐、セロリの茎を入れて、中火で沸騰させる。約3分ほど。
- ④鶏肉の色がしっかり変わったら、ほうれん草を加えて中火で3分位煮る。
- ⑤野菜の色が鮮やかになったら、火を止める。
- ⑥器に盛り、大葉は手でちぎりスープに乗せる。ポン酢をかけてクコの実を飾る。

《トマトの麩カプレーゼ風》

材料 5人分

- フルーツトマト……中3～5個
- 寄せ豆腐……1パック（300g）
- オリーブオイル……大さじ2と1/2
- 塩麩……小さじ5
又は塩小さじ2
- 塩、胡椒……各適量
- バジルの葉……適量



《トマトの麴カプレーゼ風》

作り方

- ① トマトは、くし型切りしておく。
- ② ボールにオリーブオイル、塩麴を入れて混ぜる。
塩、胡椒で味を調えたら、トマトを加えて和えておく。
- ③ 器に豆腐をスプーンですくって入れ、②と一緒に盛る。
最後にバジルの葉を飾る。

レシピ提供：タカコナカムラ

《甘酒 & ミックスベリー》

材料 5人分

甘酒……………300g
ミックスベリー……………100g
ミント……………適量

作り方

- ① 容器にミックスベリーを入れる。
- ② ①に甘酒を注ぐ。
- ③ ミントを飾る。



レシピ提供：星野美江