

# KITCHEN TOWN OSAKA

エイジレス × ボディデザイン 講師 ▶ 小川 薫 先生

## 食が変わるとカラダが変わる！ ビューティーランチレシピ

### モロヘイヤのスープ

#### 材料 2人分

モロヘイヤ・・・40g  
じゃがいも・・・25g  
玉ねぎ・・・25g  
もち麦・・・10g  
キヌア・・・10g  
しょうがのしぼり汁・・・小さじ1/4  
★豆乳・・・80ml  
★チキンブイヨン・・・4g  
★塩・・・小さじ1/8

#### 作り方

- ① もち麦を30分水に浸し、キヌアと一緒にたっぷりのお湯で10分煮る。
- ② 小鍋に分量外のオリーブオイル大さじ1を入れスライスした玉ねぎとじゃがいもを中火でしんなりするまで炒める。
- ③ モロヘイヤの葉を2cm幅に、茎をみじん切りにする。②に入れ、水200mlとしょうがのしぼり汁を加えて沸騰したらふたをし、弱めの中火で10分煮る。
- ④ 粗熱が取れたらブレンダーでなめらかにする。
- ⑤ ④に水を切った①と★を加え、沸騰させないように再加熱する。

### チキンのゴマカレーソテー

#### 材料 2人分

鶏もも肉・・・100g  
塩・・・適量  
ブラックペッパー・・・適量  
★カレー粉・・・小さじ1/2  
★白いりごま・・・大さじ1/2

#### 作り方

- ① 鶏もも肉は余分な脂肪を取り、一口大に切る。塩とブラックペッパーで下味をつける。
- ② フライパンに分量外のオリーブオイル小さじ1を熱し、①を皮面から焼く。
- ③ ②をひっくり返して裏面も焼き、全体に★をかけてなじませる。

### なすとパプリカのサラダ ヨーグルトドレッシング

#### 材料 2人分

なす・・・150g  
パプリカ・・・40g  
かぼちゃ・・・25g  
ルッコラ・・・20g  
<ヨーグルトドレッシング>  
★ヨーグルト・・・大さじ1  
★甘酒・・・大さじ1  
★オリーブオイル・・・大さじ1/4  
★梅肉・・・大さじ1/2  
★塩・・・小さじ1/8

#### 作り方

- ① なすは縦に切り込みをいれ、かぼちゃを2cm角に切り、パプリカと一緒に魚焼きグリルで10分加熱する。粗熱がとれたらなすとパプリカの皮をむき、それぞれ2cm角に切る。
- ② ドレッシングを作る。ボウルに★の材料を入れ、よく混ぜる。
- ③ ルッコラを2cm幅に切り、①と②と一緒に混ぜ合わせる。

### 白インゲンとひよこ豆のおからコロッケ

#### 材料 2人分

鶏ももミンチ肉・・・50g  
白ねぎ・・・20g4  
<A> 白インゲン豆(水煮)・・・20g  
ひよこ豆(水煮)・・・20g  
<B> トマト缶・・・50g  
コンソメ・・・3g  
白ワイン・・・小さじ1  
塩・・・適量  
白こしょう・・・適量  
おから・・・50g  
溶けるチーズ・・・20g  
たまご・・・1/2個  
薄力粉・・・適量  
溶きたまご・・・適量  
パン粉・・・適量  
<C> ごま油・・・大さじ3  
サラダ油・・・大さじ3

#### 作り方

- ① 白ねぎは縦半分になり、斜めの薄切りにする。
- ② フライパンに分量外のごま油小さじ1を熱し、①の白ねぎと鶏ももミンチ肉を入れて炒める。
- ③ ②の肉の色が変わったら<A>を入れてさっと炒める。
- ④ <B>を入れてひと煮立ちさせ、2～3分加熱する。
- ⑤ ボウルにおからと溶けるチーズ、たまごと④を入れて混ぜ、4等分にする。
- ⑥ ⑤をお好みの形に整え、薄力粉、溶きたまご、パン粉の順に衣をつける。
- ⑦ <C>を合わせて熱し、きつね色になるまで揚げ焼きする。
- ⑧ ピックにグリーンオリーブとプチトマトを刺し、コロッケの上に飾る。

#### <トッピング>

グリーンオリーブ・・・4個  
プチトマト・・・4個