

様専用

パーソナル腸活プログラム
体質診断シート

体質診断結果

あなたの体質は…

ストレス太り(気滞)
タイプ



体質の解説

「気滞」とは、人が生きていく上で欠かせない生命エネルギー(=気)の量は十分にあったとしても、流れがスムーズではなく滞っている状態を言います。

“元気がある”“気分が良い”“気が滅入る”“気が散る”などの言葉があるように、精神状態をもコントロールする役割を持つ“気”が、精神的な不安や疲れ、ストレスを溜め込むことが原因で巡りが悪くなると「気滞」になります。

「気滞」になるもっとも大きな原因は、ストレスやプレッシャーといった精神的な要因です。家庭や仕事での人間関係、仕事のストレス、将来への不安があったり、言いたいことを言わずに我慢していたりすると、「気滞」はますます悪化してしまいます。

“気”は、巡りが良く安定している状態ならば、精神も安定して穏やかでいられますが、巡りが悪くなると精神は不安定になり、イライラしやすく、気持ちの浮き沈みも激しくなります。また、喉になにかがつかえたような違和感があったり、胸やみぞおちが張って痛みを感じやすくなったりもします。

「気滞」は、責任感が強い、ストレスを溜め込みやすい、精神的に繊細、ひとりで考え込むことが多い、几帳面という性格の人に多く見られます。

起こりやすい症状

- ・些細なことでイライラする
- ・気分の浮き沈みが出てくる
- ・喉になにかがつかえた違和感がある
- ・胸やみぞおちが張ったように感じる(時に痛みを感じることも)
- ・胃の痛みや膨満感を感じる
- ・生理周期が不安・月経前症候群の症状がある(月経前に胸が張る)
- ・ゲップやおなら、ため息が多い
- ・寝つきが悪い(昼間に眠くなる)
- ・下痢や便秘を繰り返す
- ・顔がほてっていても、足が冷たい

原因

- ・日々、ストレスやプレッシャーを感じている
- ・ストレスをうまく発散できない(ストレスをひとりで溜め込んでしまう)
- ・責任感が強く、几帳面な性格
- ・暴飲暴食をしている
- ・人間関係や将来のことに悩みがある
- ・睡眠不足
- ・気候の寒暖差、湿気や強い日差し、騒音や不快臭などの環境問題

食習慣アドバイス

体質に合う食べ物

穀類：そば

野菜：セロリ・春菊・生姜・ニラ・しそ・みょうが・三つ葉・ミント・パセリ

果物：ゆず・グレープフルーツ・みかん

魚：かじきまぐろ・鮭・あさり・しじみ・

その他：ジャスミン茶・ミント茶・ゆず茶

食習慣の注意点

- ・ 香りの良い食材は気の流れを良くするので、柑橘類やハーブなどを積極的に摂りましょう
- ・ イライラや不安感が強い時は余計に“気”が上がるので、辛い料理は避けましょう
- ・ ゲップやおならが多い時は、ガスが発生しやすい芋類や豆類は控えましょう

生活習慣アドバイス

- ・ カラダに負荷のかかるスポーツやウォーキングをする(適度な汗をかく)
- ・ 大きな声を出して歌をうたう
- ・ 嫌な気持ちやつらい気持ちを少しでいいから誰かに打ち明ける
(人に打ち明けられなければ、紙に書き出した後ビリビリに破いて捨てる)
- ・ お笑い番組や楽しい映画を観て笑う
- ・ 深呼吸をする
- ・ アロマを焚いたり、ハーブを使った料理を作ったりする(心地よい香りを楽しむ)
- ・ 顔がほてっているようならば、足湯をする
- ・ 根詰めて仕事をせず、ところどころ休憩を入れる
- ・ 山や海・川などの自然があるところに出かける

食事アドバイス

パーソナル薬膳レシピ



パーソナル薬膳とは？

パーソナル薬膳とは？

古来3000年前から続く薬膳理論の考え方にに基づき、体質に合わせて組み合わせた調理のことです。体質や体調のことを薬膳学では「証」という呼び方をし、心身の状態を評価したものです。薬膳では、食べる人や季節ごとに起こりやすい状態（証）に合わせ、食材の持つ機能（性・作用）を大切にして調理を行います。

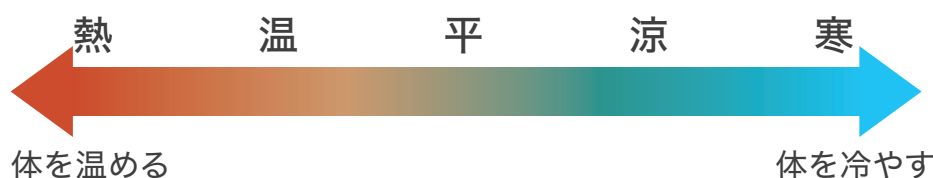
体質について

体質（証）は8種類に分けることができます。

証	代表的な症状	証	代表的な症状
気虚 (ききょ)	全身がだるい、 食欲がない	血虚証 (けっきょ)	皮膚が乾燥する、 毛が抜けやすい
気うつ・気滞 (きうつ・きたい)	眠れない、 頭が重い	瘀血証 (おけつ)	肩こり、 生理不順
気逆証 (きぎゃく)	いらいら、 急に起こる頭痛	痰湿 (たんしつ)	むくみ、 めまい
下焦の虚証 (げしょうのきょしょう)	下半身が冷える、 腰が痛い		

食材の性と作用について

身体を温めるのか、冷やすのかという概念です。



食材の作用

食材によって身体に対する作用があります。

作用	食材例	作用	食材例
気を補う	牛肉・さんま・キャベツ	水の偏りを直す	きゅうり・小豆・昆布
気を巡らせる	紫蘇・ハッカ・みかん	水を補う	梨・はちみつ・トマト
気の流れを直す	かぶ・小麦・大根	下焦の虚を補う	栗・海老・カツオ
血を補う	たこ・干し椎茸・玉子	身体を温める	胡椒・長ネギ・しょうが
血を巡らせる	酒・ししとう・酢	身体を冷やす	バナナ・苦瓜・すいか

気滞

	朝食	昼食	夕食
月曜日	ドラフルーツの玄米グラノーラ 野菜ときのこのホイル焼き ツナと玉ねぎの金柑サラダ	ご飯 めかじきの南蛮漬け 豆苗の卵炒め キャベツの梅マヨ和え	ご飯 春菊たっぷりすき焼き きゅうりの酢の物 セロリーのカレー炒め
火曜日	トースト ねぎのせべーコンエッグ コンソメスープ 南瓜のシナモンサラダ	冷やしそば 紫蘇ジュノベーゼソース 蒸し鶏のピリ辛柚子胡椒だれかけ 金柑のコンポート	ご飯 白身魚のハーブカルパッチョ グリーンピースのすり流し汁 らっきょう入りキャロットラペ
水曜日	カモミール茶漬け えびとにらの卵炒め 玉ねぎのポン酢がけ	ご飯 鶏肉のソテー オレンジソース 和風コールスローサラダ かぶの丸ごとマリネ	ご飯 さばの梅干し煮 菜の花とわかめのみぞれ和え セロリのきんぴら
木曜日	ご飯 鮭のレモンバター醤油ホイル焼き 小松菜とわかめの味噌汁 蒸し野菜サラダ	飯 黒酢豚 レバーの甘辛煮 白菜のゆかり和え	海鮮フォー にらと大根のチヂミ ブロッコリーのミントサラダ
金曜日	しそたっぷり卵かけご飯 鶏肉の金柑煮 春菊ときのこの炒め物	ご飯 鱈の幽庵焼き かぶの鶏そぼろあんかけ 玉ねぎのかか和え	ご飯 いかと大根の煮物 そばサラダ 豆苗の胡麻和え
土曜日	トースト ポーチドエッグ バジルソース キャベツとツナの梅サラダ グレープフルーツ	ご飯 鶏肉と卵のさっぱり煮 しじみ汁 ふろふき大根 いかとセロリの玉ねぎレモンマリネ	ジャスミンライス 豚肉セロリの甘酢らっきょう炒め 玉ねぎの丸ごと蒸し エリンギの柚子胡椒和え
日曜日	サバ缶とハーブのオープンサンド カレー生姜スープ かぶのレモンサラダ	ご飯 紫蘇入り和風ハンバーグ 大根と水菜のサラダ さつまいものみかん煮	ご飯 あさりの香味炒め ラップサラダ 玉ねぎの酢味噌和え

月曜日

《朝食》

ドライフルーツの玄米グラノーラ

材料

玄米グラノーラ	50g
ドライみかん	お好み量
ドライイチジク	お好み量
ドライベリー	お好み量
牛乳	200ml

作り方

- ①器に玄米グラノーラとドライフルーツを入れて、牛乳をそそぐ。

野菜ときのこのホイル焼き

材料

かぶ	50g
南瓜	30g
しめじ	15g
オリーブ油	適量
塩・胡椒	適量
レモン汁	小さじ1
パセリのみじん切り	適量

作り方

- ①かぶ、南瓜、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ②アルミホイルをしいて、その上に1をのせる。
上からオリーブ油、塩・胡椒をふって包む。
- ③オーブントースターで15分くらい焼く。
- ④最後に、レモン汁とパセリをかける。

ツナと玉ねぎの金柑サラダ

材料

ツナ缶	1/2缶
玉ねぎ	1/8個
金柑	3個
オリーブ油	大さじ1/2
醤油	小さじ1/2
塩・胡椒	少々

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにして塩を振って、水気を絞る。金柑はスライスする。ツナ缶は油切りする。
- ②ボールに1、オリーブ油、醤油、塩・胡椒を入れて混ぜ合わせる。

《昼食》

めかじきの南蛮漬け

材料

めかじき切り身	1切れ
片栗粉	適量
油	適量
玉ねぎ	1/4個
人参	1/8本
絹さや	5枚
醤油	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。絹さやは筋を取って、ゆでて千切りにする。
- ②タッパーにAを入れて混ぜ合わせて、1を漬け込む。
- ③めかじきに片栗粉をはたく。フライパンに油を敷いて、両面焼く。火が通ったら、取り出して2に入れて一緒に漬け込む。

豆苗の卵炒め

材料

豆苗	50g
卵	2個
ごま油	適量
醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
砂糖	少々

作り方

- ①豆苗は5cm長さに切る。卵はときほぐしておく。
- ②フライパンを熱してごま油を敷いて、豆苗を炒める。
- ③豆苗がしんなりしたら、卵を入れて、手早くかき混ぜる。
- ④Aを加えて味付ける

キャベツの梅マヨ和え

材料

キャベツ	60g
練り梅	お好み量
マヨネーズ	小さじ2

作り方

- ①キャベツは短冊切りにして、耐熱容器に入れ、600W電子レンジで1分加熱する。
- ②ボールに1、練り梅、マヨネーズを入れて、混ぜ合わせる。

《夕食》

春菊たっぷりすき焼き風

材料

牛肉スライス	100g
春菊	1/2袋
焼き豆腐	1/2丁
しいたけ	3枚
ねぎ	1/2本
だし汁	25ml
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

- ①春菊は5cm長さに、ねぎは斜め切り、焼き豆腐は一口大、しいたけは石づきをとる。
- ②鍋にAを入れて、煮立たせる。
- ③牛肉スライス、1を入れて煮る。

きゅうりの酢の物

材料

きゅうり	1/2本
カニカマ	2本
乾燥わかめ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1/2

作り方

- ①きゅうりは薄切りにして、塩をふって、水気が出てきたらしぼる。
- ②かにかまは裂き、乾燥わかめは水につけて戻す。
- ③ボールに1、2、Aを入れてよく和える。

セロリのカレー炒め

材料

セロリ	1 / 2本
パプリカ	1 / 4個
カレー粉	少々
塩・胡椒	適量
油	適量

作り方

- ①セロリは筋を取って、5ミリ幅の斜め切りにする。パプリカも5ミリ幅の薄切りにする。
- ②フライパンに油をしいて、1を炒める。
- ③カレー粉、塩・胡椒で味付けする。

火曜日

《朝食》

ねぎのせベーコンエッグ

材料

卵	1個
ベーコン	2枚
万能ねぎ	1本
ごま油	適量
醤油	少々
塩・胡椒	少々

作り方

- ①万能ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油をしいて、ベーコンを並べる。
そして、卵を割って、ベーコンの上に落とす。
- ③万能ねぎを上らせて、ふたをして蒸し焼きにする。

コンソメスープ

材料

玉ねぎ	1 / 8個
セロリ	1 / 4本
ミニトマト	3個
水	200ml
コンソメ	小さじ1
塩・胡椒	少々

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、セロリは小口切り、ミニトマトはへたを取る。
- ②鍋に水、コンソメ、1を入れて火にかける。
- ③具に火が通ったら、塩・胡椒で味を整える。

南瓜のシナモンサラダ

材料

南瓜	60g
マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	小さじ1
塩・胡椒	少々
シナモン	お好み量

作り方

- ①南瓜は一口大に切って、耐熱容器に入れ、600W電子レンジで1分間加熱。
- ②ボールに1、マヨネーズ、ヨーグルト、塩・胡椒、シナモンを入れてよく混ぜ合わせる。

《昼食》

冷やしそば 紫蘇ジェノベーゼソース

材料

そば	100g
大葉	10枚
オリーブ油	大さじ3
粉チーズ	大さじ1
にんにくチューブ	小さじ1

作り方

- ①大葉はみじん切りにする。そして、オリーブ油、粉チーズ、にんにくチューブと混ぜ合わせて、紫蘇ジェノベーゼソースを作る。
- ②そばはたっぷりの湯でゆで、水で洗う。
- ③ボールに1と2を入れて和えて、皿に盛り付ける。

蒸し鶏のピリ辛柚子胡椒だれがけ

材料

鶏肉	100g
塩麹	適量
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
生姜チューブ	少々
柚子胡椒	お好み量

作り方

- ①鶏肉はフォークで穴をあけ、ビニール袋に入れて、塩麹を加えよく揉んでおく。ビニール袋の空気を抜き、しっかりと口を結ぶ
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、1を入れる。再び沸騰したら3分くらい加熱して、鍋に蓋をして火を止め、粗熱が取れるまでそのまま放置し、余熱で火を入れる。
- ③ボールに醤油、す、生姜チューブ、ゆず胡椒を入れ混ぜ合わせ、たれを作る。
- ④2を食べやすい大きさに切って、皿に盛り付けて、3を上からかける。

金柑のコンポート

材料

金柑	3個
砂糖	小さじ1
醤油	少々

作り方

- ①金柑は半分に切って、種を取る。
- ②鍋に1、水、砂糖、しょうゆを入れて火にかけて、煮詰める。

《夕食》

白身魚のハーブカルパッチョ

材料

白身魚刺身	適量
塩・胡椒	適量
レモン汁	適量
オリーブ油	適量
ハーブ(フェンネル、イタリアンパセリ、ルッコラなどお好みのハーブ)	

作り方

- ①白身魚刺身を皿に並べて、上から塩・胡椒、レモン汁をかける。
- ②ハーブをふんわりと盛り付けしたら、上からオリーブ油をかける。

グリーンピースのすり流し汁

材料

グリーンピース 80g
ねぎ(白い部分) 2センチ
だし汁 150ml
醤油 少々
塩・胡椒 少々

作り方

- ①鍋にだし汁、グリーンピース、ねぎを入れて5分くらい煮る。
- ②粗熱が取れたら、ミキサーで滑らかになるまで攪拌する。
- ③鍋に戻して、醤油、塩・胡椒で味を整える。

らっきょう入りキャロットラペ

材料

人参 1/3本
らっきょう 10g
らっきょうのつけ汁 大さじ1
くるみ 10g
オリーブ油 小さじ1
塩・胡椒 少々

作り方

- ①人参は千切り、らっきょうとくるみはみじん切りにする。
- ②耐熱容器に人参を入れて、ふんわりラップをして、600Wの電子レンジで40秒加熱する。
- ③らっきょう、らっきょうのつけ汁、くるみ、オリーブ油を加えて混ぜ合わせて、塩・胡椒で味を整える。

水曜日

《朝食》

カモミール茶漬け

材料

ご飯	茶碗1杯
カモミール茶	200ml
お茶漬けの素	1袋

作り方

- ①器にご飯を盛り付け、その上にお茶漬けの素を振りかける。
- ②カモミール茶を注ぐ。

えびとにらの卵炒め

材料

えび	3尾
にら	1／4把
卵	1個
オリーブ油	適量
塩・胡椒	適量

作り方

- ①エビは殻をむいて背ワタを取る。にらは5センチ長さに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を敷いて、卵を入れて炒める。塊が大きいくらいで一度卵を取り出す。
- ③エビを入れて炒める。
- ④にらを入れて油がなじんだら、2を戻して、塩・胡椒で味付けする。

玉ねぎのポン酢がけ

材料

玉ねぎ	1／8個
みつば	適量
ポン酢	適量

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにして水にさらす。みつばは1センチ長さに切る。
- ②器に玉ねぎを盛り付け、その上にみつばを飾り、ポン酢をかける。

《昼食》

鶏肉のソテー オレンジソース

材料

鶏もも肉	100g
塩・胡椒	適量
オリーブ油	適量
オレンジジュース	1/2個
白ワイン	少々
バター	5g
塩	少々
(付け合わせ)	
ベビーリーフ	
トマト	

作り方

- ①鶏もも肉は厚さが均一になるように開いて、フォークで全体を刺す。そして、塩・胡椒をふる
- ②フライパンを熱して、オリーブ油を敷いて、1を両面焼く。
- ③鶏もも肉を取り出し、Aを入れて煮詰めてソースを作る。
- ④鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、ベビーリーフを敷いた皿に盛り付け、オレンジソースをかけ、トマトを添える。

和風コールスローサラダ

材料

キャベツ	1/8個
ツナ缶	1/2缶
トマト	1/4個
冷凍グリーンピース	適量
マヨネーズ	大さじ2
柚子胡椒	お好み量

作り方

- ①キャベツは千切り、トマトは角切りにする。ツナ缶は油きりする。
- ②耐熱容器にキャベツと冷凍グリーンピースを入れて、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ボールに2、トマト、ツナ缶を入れ、マヨネーズと柚子胡椒を加え和える。

かぶの丸ごとマリネ

材料

かぶ 1 / 2 個
オリーブ油 大さじ 1 / 2
酢 小さじ 1
レモン汁 小さじ 1 / 2
砂糖 小さじ 1 / 2
塩・胡椒 少々
粉パセリ お好み量

作り方

- ①かぶは5ミリ厚さのスライスにする。葉は5センチ長さに切る。
- ②ビニール袋に1、Aを入れて、よく揉んで10分寝かす。

《夕食》

さばの梅干煮

材料

さば切り身 1 切れ
梅干し 1 個
酒 大さじ 1
みりん 大さじ 1
醤油 大さじ 1
水 50ml

作り方

- ①さば切り身は、一度水洗いして、皮に切り込みを入れる。
- ②梅干は、種を取り出しておく。
- ③鍋に2、Aを入れて煮立たせる。
- ④さば切り身を入れる。1分くらい煮たら、落とし蓋をして、煮汁をかけながら10分くらい煮る。

菜の花とわかめのみぞれ和え

材料

菜の花 80g
乾燥わかめ 適量
大根 100g
醤油 大さじ 1
昆布茶 小さじ 1

作り方

- ①菜の花は3センチ長さに切って、耐熱容器に入れて600W電子レンジで1分加熱する。乾燥わかめは水につけて戻す。大根はすりおろして、水気をしぼる。
- ②ボールに1、醤油、昆布茶を入れて混ぜ合わせる。

セロリのきんぴら

材料

セロリ 1本
ごま油 適量
醤油 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
ごま 適量

作り方

- ①セロリは斜め薄切りにする。
- ②フライパンを熱して、ごま油をしいて、1を炒める。
- ③Aを入れて、汁気がなくなるまで炒めたら、ごまを加える。

木曜日

《朝食》

鮭のレモンバター醤油ホイル焼き

材料

鮭切り身 1切れ
玉ねぎ 1/4個
えのき 1/4袋
輪切りレモン 1枚
バター 適量
醤油 大さじ1
塩・胡椒 少々

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、えのきは半分に切って、ほぐす。
- ②アルミホイルをしいて、鮭→玉ねぎ・えのき→バター→レモン→醤油、塩・胡椒の順にのせて包む。
- ③オーブントースターで15分焼く。

小松菜とわかめの味噌汁

材料

小松菜	50g
乾燥わかめ	適量
だし汁	180ml
味噌	大さじ1

作り方

- ①小松菜は3センチ長さに切る。乾燥わかめは水につけて戻す。
- ②鍋にだし汁、小松菜を入れて火にかける。
- ③小松菜に火が通ったら、わかめを入れてひと煮たちさせる。
- ④火を止めて、みそを溶く。

蒸し野菜サラダ

材料

かぶ	30g
キャベツ	40g
じゃがいも	1/4個
ポン酢	適量
塩・胡椒	少々

作り方

- ①かぶ、キャベツ、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
耐熱容器に入れて、600W電子レンジで1分加熱する。
- ②器に1を盛り付けて、ポン酢、塩・胡椒をかける。

黒酢豚

材料

豚肉生姜焼き用	60g
塩・胡椒	少々
片栗粉	適量
ピーマン	1/2個
玉ねぎ	1/4個
人参	1/8本
しめじ	1/4袋
黒酢	25ml
鶏がらスープの素	小さじ1/4
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ1
酒	大さじ1/2

水	大さじ1/2
片栗粉	適量
ごま油	適量

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、塩・胡椒をふって、片栗粉をまぶす。
- ②ピーマンは乱切り、玉ねぎはくし切り、人参は短冊切り、しめじは小房に分ける。
耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③フライパンにごま油を敷いて、1を炒める。
- ④2を加えて炒め、Aを加え、煮立ってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

レバーの甘辛煮

材料

鶏レバー	100g
生姜	1/2片
醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

作り方

- ①鶏レバーは半分に切って、流水でよく洗い、血抜きをする。
生姜は輪切りにする。
- ②沸騰した府に鶏レバーを入れて、色が白っぽくなったら取りだし、流水できれいに洗う。
- ③鍋に3、醤油、酒、砂糖、みりん、生姜を入れて、強火にかける。
からませながら、水気がなくなるまで煮詰める。

白菜のゆかり和え

材料

白菜	60g
人参	10g
ゆかり	適量
醤油	少々

作り方

- ①白菜は短冊、人参は千切りにする。
そして、耐熱容器に入れて、600W電子レンジで1分加熱する。
- ②ボールに1、ゆかり、醤油を入れて和える。

《夕食》

海鮮フォー

材料

フォー(乾燥)	100g
いか	80g
あさり(砂抜き済み)	8個
セロリ	1/2本
玉ねぎ	1/4個
水	350ml
酒	大さじ2
鶏がらスープの素	大さじ1/2
ナンプラー	大さじ1/2
塩・胡椒	少々
ライム	1切れ
パクチーなければサラダセロリ	

作り方

- ①いかは食べやすい大きさに、セロリは筋を取って、斜め切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フォーは表示通りに、ゆでて水気を切る。
- ③鍋に水、酒、鶏がらスープの素を入れて火にかけて、沸騰したらいかとあさりを加える。
- ④あさりの殻が開いたら、セロリと玉ねぎを加えて、ナンプラー、塩・胡椒で味を整える。
- ⑤器に2を盛り付けて、4を上から入れる。パクチーを盛り付けて、ライムを添える。

にらと大根のチヂミ

材料

にら	1本
大根	50g
ねぎ	2センチ
片栗粉	25g
塩	小さじ1
ごま油	適量
(チヂミのたれ)	
ポン酢	大さじ1
豆板醤	お好み量
白ごま	お好み量

作り方

- ①大根はすりおろし、にらは5センチ長さ、ネギはみじん切りにする。
- ②ボールに大根おろし、にら、ねぎ、片栗粉、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を敷いて、2を薄く延ばして焼く。
- ④ポン酢、豆板醤、白ごまを混ぜて、チヂミのたれを作る。

ブロッコリーのミントサラダ

材料

ブロッコリー	60g
グレープフルーツ	1/2個
ミント	お好み量
マヨネーズ	大さじ1
塩・胡椒	少々

作り方

- ①ブロッコリーは子房に分けてゆでる。グレープフルーツは果肉を取り出す。
- ②ボールに1、グレープフルーツ、ミントを入れて合わせる。
- ③皿に2を盛り付けて、マヨネーズ、塩・胡椒をかける。

金曜日

《朝食》

しそたっぷり卵かけご飯

材料

ご飯 茶碗1杯
卵 1個
醤油 お好み量
大葉 お好み量

作り方

- ①大葉は千切りにする。卵と醤油をよく混ぜ合わせる。
- ②お茶碗にご飯を盛り付け、2をかけて、上に1を飾る。

鶏肉の金柑煮

材料

鶏肉 100g
金柑 10個
油 適量
はちみつ 大さじ1/2
醤油 大さじ1
酒 大さじ1
酢 小さじ1
水 ひたひたより少なめ

作り方

- ①金柑は中の種を取り出すために、数か所縦に切れ目を入れる。
爪楊枝を使って、種を取り出す。(そのまま煮て、食べるときに取り出してもOK)
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に油をしいて、鶏肉を焼く。
- ④酒、しょうゆ、酢、はちみつ、水、金柑を入れて、汁気がなくなるまで煮る。

春菊ときのこの炒め物

材料

春菊 60g
まいたけ 20g
しめじ 20g
醤油 小さじ1
塩・胡椒 少々
バター適量

作り方

- ①春菊は3センチ長さに切る。まいたけとしめじは子房に分ける。
- ②フライパンにバターをしいて、まいたけとしめじを炒める。
- ③春菊、醤油、塩・胡椒を加えてさっと炒める。

《昼食》

鮭の柚庵焼き

材料

鮭切り身 1切れ
醤油 小さじ1
みりん 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
ゆず輪切り 1枚

作り方

- ①Aをビニール袋に入れて、鮭を漬け込みする。(30分以上)
- ②魚焼きグリルで焼く。

かぶの鶏そぼろあんかけ

材料

かぶ 大1/2個
薄口しょうゆ 小さじ1/3
だし汁 50ml
鶏ひき肉 20g
醤油 小さじ1
みりん 小さじ1
おろし生姜 少々
だし汁 30ml
片栗粉 適量

作り方

- ①かぶは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
鍋にかぶとだし汁を入れて火にかけて、薄口しょうゆを加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ②別の鍋に鶏ひき肉とAを入れて火にかけて、ひき肉に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみ付けする。
- ③器にかぶを盛り付けて、2をかける。

玉ねぎのかか和え

材料

玉ねぎ 1 / 4 個
乾燥わかめ お好み量
鰹節 適量
醤油 適量

作り方

- ①玉ねぎは千切りにする。乾燥わかめは水につけて戻す。
- ②ボールに1、鰹節、醤油を入れて和える。

《夕食》

いかと大根の煮物

材料

いか処理済み 1 / 2 パック
大根 1 / 8 本
生姜チューブ 少々
だし汁 100ml
酒 大さじ1
みりん 大さじ1 / 2
砂糖 大さじ1 / 2
醤油 大さじ3 / 4
みつば 1 / 4 袋

作り方

- ①大根は1.5cm厚さの半月切りにする。耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジで5～8分加熱する。
- ②みつばは、3cm長さに切る。
- ③鍋にAを入れて、煮立ったら、いかを煮る。
- ④2分くらい煮たら、いかを取り出し1を加え、落し蓋をして煮る。
- ⑤大根が十分に軟らかくなったら、いかを再び戻し軽く煮る。
- ⑥最後にみつばを加える。

そばサラダ

材料

そば	25g
水菜	30g
鶏ささみ	1本
人参	8g
貝割れ	5g
オリーブオイル	小さじ1
酢	小さじ1
醤油	小さじ1/2
塩	少々
砂糖	少々

作り方

- ①水菜は3センチ長さに、人参は千切りにする。
鶏ささみは600W電子レンジで1分加熱して、細かく割く。
- ②そばはたっぷりのお湯でゆでて、冷水でしっかりと冷やし、Aで和えて、
麺同士がくっつかないようにする。
- ③皿に1と2を盛り付ける。

豆苗の胡麻和え

材料

豆苗	1/2パック
ねりごま	小さじ1
すりごま	小さじ1/2
醤油	醤油1/2

作り方

- ①豆苗は2センチ長さに切り、耐熱容器に入れてラップをかけて、600Wの
電子レンジで2分加熱する。
- ②Aを加えて、よく和える。

土曜日

《朝食》

ポーチドエッグ バジルソース

材料

卵 1個
市販バジルソース 適量

作り方

- ①器に卵を割る。鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させて、酢と塩を入れる。
- ②菜箸でお湯を一定方向にかき混ぜて渦を作り、渦の真ん中に卵を入れる。
- ③2分ほどゆでたら取り出し、器に盛り、バジルソースをかける。

キャベツとツナの梅サラダ

材料

キャベツ 60g
ツナ缶 15g
大葉 1枚
練り梅 小さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1

作り方

- ①キャベツは細めの短冊切りゆでて、水気をしぼる。
大葉は千切りにする。ツナ缶は油きりしておく。
- ②ボールに1、練り梅、マヨネーズを入れて和える。

《昼食》

鶏肉と卵のさっぱり煮

材料

鶏肉 80g
卵 1個
生姜 1/4片
にんにく 1/4片
酢 50ml
醤油 25ml
水 25ml
砂糖 小さじ2

作り方

- ①卵はゆで卵にし殻をむく。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
生姜とにんにくは薄切りにする。
- ②鍋に生姜、にんにく、Aを入れて煮立たせる。
- ③鶏肉、ゆでたまごを入れて、落とし蓋をして煮汁が半分くらいになるまで煮る。

しじみ汁

材料

しじみ	100g
味噌汁	大さじ1
だし汁	200ml

作り方

- ①しじみは一晩、塩水につけて砂出しする。
- ②鍋にだし汁としじみを入れて火にかける。
- ③しじみに火が通ったら、みそを溶く。

ふるふき大根

材料

大根	70g
市販万能味噌	適量
ゆず皮	少々

作り方

- ①大根は2～3センチ厚さに切る。そして、柔らかくなるまで煮る。
- ②ゆず皮は千切りにする。
- ③器に大根を盛り付け、万能味噌をかけて、ゆず皮を飾る。

いかとセロリの玉ねぎレモンマリネ

材料

いか	30g
セロリ	30g
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩・胡椒	少々

作り方

- ①いかは食べやすい大きさに切り、ゆでる。セロリは筋を取って薄切りする。玉ねぎも薄切りにして、水にさらして水気をきる。
- ②ボールに1、オリーブオイル、レモン汁、砂糖、塩・こしょうを入れて和える。

《夕食》

ジャスミンライス

材料

米 1合
ジャスミン茶 180ml

作り方

- ①米を研ぎ、ざるに上げて水気を切る。
- ②炊飯器に米とジャスミン茶をセットし、普通に炊く。

豚肉とセロリの甘酢らっきょう炒め

材料

豚肉小間切れ 80g
酒 小さじ1/2
塩・胡椒 少々
片栗粉 適量
セロリ 1/2本
ピーマン 1/2個
人参 1/10本
甘酢らっきょう 30g
醤油 小さじ1
酒 小さじ1
塩・胡椒 少々
ごま油 適量

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、酒と塩・胡椒でもんで、片栗粉をはたく。
- ②セロリは斜め切り、ピーマンはくし切り、人参は短冊切りにする。
- ③フライパンを熱して胡麻油をしいて、1を炒める。
- ④ある程度火が通ったら、2を加えて炒める。
- ⑤Aを加えて、さっと炒める。

玉ねぎの丸ごと蒸し

材料

玉ねぎ 1 個
バター 5 g
醤油 大さじ 1
粉パセリ 適量

作り方

- ①玉ねぎは皮を剥いて、下の部分に米印に切り込みを入れる。
- ②耐熱容器に入れて、切り込みのところにバターをのせて、ラップをふんわりとして、500Wの電子レンジで5～7分加熱する。
- ③ラップを外して、ひっくり返して皿に盛り付けて、醤油をまわしかけ、粉パセリを盛り付ける。

エリンギの柚子胡椒和え

材料

エリンギ 2 本
柚子胡椒 お好み量
醤油 小さじ 1

作り方

- ①エリンギは短冊切りにして、600W電子レンジで30秒加熱する。
- ②ボールに1、柚子胡椒、醤油を入れて和える。

日曜日

《朝食》

サバ缶とハーブのオープンサンド

材料

サバ缶 1 / 2 缶
ハーブ(バジル、ミント、イタリアンパセリなどお好みのもの)
ルッコラ 適量
玉ねぎ 1 / 4 個
マヨネーズ 大さじ 1
塩・胡椒 適量
食パン 1 枚
バター 適量

作り方

- ①食パンはこんがりトーストして、バターを塗る。
- ②玉ねぎは薄切り、ルッコラとバジルはちぎって、葉の部分だけにする。
- ③さば缶は水気をきり、玉ねぎ、マヨネーズ、塩・胡椒と混ぜ合わせる。
- ④1の上に、ルッコラ・ハーブを敷き詰めて、その上に3を全体的に盛り付ける。

カレー生姜スープ

材料

玉ねぎ	1 / 4個
人参	10g
カレー粉	小さじ1
生姜	1 / 4片
コンソメ	小さじ1
塩・胡椒	少々
水	200ml

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参と生姜は千切りにする。
- ②鍋に1、水、カレー粉、コンソメを入れて火にかける。
- ③玉ねぎと人参に火が通ったら、塩・胡椒で味を整える。

かぶのレモンサラダ

材料

かぶ	1個
塩	少々
レモン	1 / 4個
オリーブオイル	小さじ1
塩・胡椒	適量

作り方

- ①かぶは薄切りにして、塩でもんで水気を絞る。
- ②レモンは皮をすりおろして、果汁を絞る。
- ③ボールに、かぶ、レモンの皮、レモンの果汁、オリーブオイル、塩・胡椒を入れて和える。

《昼食》

紫蘇入り和風ハンバーグ

材料

合いびき肉	100g
玉ねぎ	1/4個
大葉	5枚
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1
卵	1/2個
塩・胡椒	少々
ナツメグ	少々
油	適量
水	大さじ1
大葉(飾り)	1枚
ポン酢	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	小さじ1
バター	小さじ1

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして、600W電子レンジで1分加熱して冷ましておく。
大葉は千切りにする。パン粉は牛乳につけておく。
- ②ボールに、1、合いびき肉、卵、塩・胡椒、ナツメグを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③2を小判型に成型する。
- ④フライパンを熱して油を敷いて、2を並べて焼く。
- ⑤焼き目がついたら、ひっくり返して、水を入れて蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ハンバーグを取り出し、ポン酢、みりん、醤油、バターを入れて煮詰めて、ソースを作る。
- ⑦お皿に大葉を敷いて、その上にハンバーグをのせて、ポン酢ソースをかける。

大根と水菜のサラダ

材料

大根	50g
水菜	30g
ツナ缶	1/2缶
人参	10g
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
塩・胡椒	少々

作り方

- ①大根と人参は千切りにして、水にさらして、水気を絞る。
水菜は3センチ長さに切る。ツナ缶は油きりする。
- ②ボールに1、マヨネーズ、レモン汁、塩・胡椒を入れて和える。

さつまいものみかん煮

材料

さつまいも 50g
オレンジジュース 50ml
砂糖 小さじ1/2
塩 少々

作り方

- ①さつまいもは適当な大きさに切る。
- ②鍋に1、オレンジジュース、砂糖、塩を入れて、サツマイモが柔らかくなるまで煮る。

《夕食》

あさりの香味炒め

材料

あさり 80g
キャベツ 40g
かぶ 1/2個
ごま油 適量
ねぎ 5センチ
おろしにんにく 小さじ1/2
おろし生姜 小さじ1/2
醤油 小さじ1
塩・胡椒 少々

作り方

- ①キャベツは短冊切り、かぶは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
ネギはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を敷いて、ねぎ、おろしにんにく、おろし生姜を炒める。
- ③香りがしてきたら、キャベツ、かぶも加えて軽く炒める。
- ④あさりを入れて、さっと炒めたら、蓋をして口が開くまで加熱する。
- ⑤最後に醤油、塩・胡椒で味を整える。

ラップサラダ

材料

レタス	2枚
鶏むね肉	1 / 4枚
塩・胡椒	適量
酒	適量
セロリ	1 / 2本
レッドオニオン	1 / 8個
貝割れ大根	適量
バジルソース	大さじ1
レモン汁	小さじ1 / 2
マヨネーズ	小さじ1

作り方

- ①鶏むね肉は、耐熱容器に入れて、Aで軽く揉んで、ラップをして、600W電子レンジで2分加熱する。さらに裏返して2分加熱する。そして粗熱が取れたら、手で細かく裂く。
- ②セロリは細切り、レッドオニオンは薄切りにする。
- ③レタスを広げて、1と2、貝割れ大根をのせて巻く。
- ④バジルソース、マヨネーズ、レモン汁を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤3を食べやすい大きさに切り、皿に盛り付けて、4を添える。

玉ねぎの酢味噌和え

材料

玉ねぎ	1 / 2個
スナップエンドウ	5枚
味噌	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、スナップエンドウは筋を取り、斜めに切り、耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ②Aを加えてよく和える。