

第4回 エーナ健幸料理教室 レシピ

講師 四季彩料理 さるとび荘 川本淳夫

健やかに幸せに
暮らそう！



<健康レシピ>

●ブロッコリーと貝柱の黄身酢がけ（7人分） 一人分 野菜35g 塩分0.3g

ブロッコリー	3房	① 卵黄と合わせ酢を合わせ、とろみがでるまで湯煎に かけ混ぜる ② 塩水でブロッコリーと貝柱を湯がき、ブロッコリー は冷水にとり、色止めする ③ トマトをカットする ④ ②, ③を器に盛りつけ①をかける ⑤ 天にこの葉ビーツを添える ※合わせ酢 酢 大さじ2 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ2 塩 小さじ1/4
トマト	中1個	
貝柱	4個	
卵黄	2個分	
合わせ酢	大さじ5	

<地産地消のレシピ>

●黒大豆ご飯（7人分） 塩分0.4g

黒大豆	100g	① 米を洗い15分間吸水させた後、15分間水切りをす る ② 黒大豆はフライパンに入れ、弱火で5分ほどから煎 りする ③ ①を釜に入れ、酒と昆布茶を入れる ④ 炊きあがったらよく混ぜる
米	3合	
酒	大さじ4	
昆布茶	大さじ1	