

シンプルレシピ

♪カリカリ野菜サラダ



準備時間 5分



調理時間 0分



人数 4人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・青梗菜の茎部分(5本) ・たまねぎ1/2個 ・青りんごりんご1個 ・アルファルファスプラウト 1/2 カップ <p>※ドレッシング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コリアンダー 小さじ1 ・マスタード 小さじ1 ・アップルサイダービネガー(または レモンジュース) 大さじ2 ・オリーブオイル 1/4カップ ・蜂蜜(または玄米シロップ) 小 さじ2杯 ・塩とコショウ 適量 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青梗菜、玉ねぎ、りんごを薄くスライスする 2. ボウルに、玉ねぎ、玉ねぎ、りんご、スプラウトを 入れ て混ぜておく 3. 別のボウルでドレッシングの材料を混ぜ合わせる 4. 野菜にお好みの量のドレッシングをかけて取分ける <p>※すぐに食べない場合は、1時間ほど冷やしてから、食 べる直前にりんごを加えます。</p> <p>※バリエーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チンゲン菜の代わりにキャベツを使います ・タマネギの代わりににんじんスライスを使います ・コリアンダー、パセリ、ミント、ネギなどの新鮮な ハーブ を追加します

♪レンズ豆と根菜のスープ



準備時間 5分



調理時間 20-30分



人数 4人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・レンズ豆1カップ(洗っておく) ・水 4カップ ・昆布(出汁用) ・玉ねぎ 1個 ・ニンジン 小2本 (またはカブやかぼちゃなどの甘い根菜) ・にんにく4かけ(お好みで) ・クミン大さじ1 ・レモン汁 ・塩または梅酢 	<ol style="list-style-type: none"> 1.玉ねぎ、ニンジン火が通りやすいように小さめに、にんにくはみじん切りにする 2.鍋に水を入れて火にかけレンズ豆を入れる 3.レンズ豆を沸騰させ、スプーンで泡をすくい取る 4.火を弱めて昆布を加える。昆布を沸騰させると苦味が増す可能性があるなのでこのタイミングで入れる 5.野菜とニンニクをクミンと一緒に鍋に入れる 6.蓋をして、時々混ぜながら20-30分火を通す。混ぜれば混ぜるほど、クリーミーになる 7.野菜が柔らかくなったら、最後にレモン汁と塩(または梅酢)を加えてよく混ぜる 8.飾り付けし、熱いうちに出す。 <p>※飾り付けバリエーション: 新鮮なコリアンダー、ネギ、三つ葉など</p>

♪ブロッコリーのソテー



準備時間 5分



調理時間 3-6分



人数 4人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・にんにくみじん切り2片 ・オリーブオイル大さじ1 ・ブロッコリー 大1つ 一口サイズにカットしておく ・塩と黒コショウ ・水 1/4カップ 	<ol style="list-style-type: none"> 1.フライパンにオリーブオイルを入れ中火にかける 2.にんにくを加えて少し色がつくまで炒める 3.ブロッコリー、塩、コショウを入れて炒める 4.水をゆっくり加えて蓋をする 5.柔らかく、又少しカリッとなるまで、強火で2~3分加熱する <p>※バリエーション 他の野菜やお好みの調味料で、この簡単な料理方法を応用してみてください</p>

♪ピーナッツソースのライスヌードル



準備時間 5分



調理時間 20分



人数 4人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・米麺(フォー・ビーフンなど) 4人分 ・水 5カップ ※ピーナッツソース ・ピーナッツバター1/2カップ ・水1/2カップ ・たまり醤油大さじ1 ・米酢大さじ2 ・米シロップ(または他の甘味料)大さじ1 ・にんにく2~3片(みじん切り) ・生姜 少々(みじん切り) ・唐辛子 (お好みで) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5カップの水を沸騰させ米麺を加える 2. 7-8分間、柔らかくなるまで茹でる 3. ピーナッツソースを作る: 水とピーナッツバターを火にかけて混ぜ合わせる 4. ピーナッツソースの残りの材料を3に加え、混ぜ合わせ、お好みに合わせて味付けする 5. 麺にピーナッツソースを絡めて頂く <p>※ピーナッツソースが冷めたら、加熱して温めます。ソースの濃度が濃ければお湯を足してください。温※米麺は食べる茹でるか、食べるまでに時間を置く場合は、少量の油を絡めておくと麺がくっついてしまうのを防げます。</p>

♪ひよこ豆のハンバーグ



準備時間 10分



調理時間 10分



人数 -人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・茹でたひよこ豆 2カップ ・セロリ1本(みじん切り) ・にんじん1本(すりおろし) ・玉ねぎ1/2個(みじん切り) ・にんにく2片(みじん切り) ・全粒小麦粉 1/4カップ ・海塩と挽きたてのコショウ ・フライ用オリーブオイル 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 油を除くすべての材料をよく混ぜ合わせる 2. お好みの大きさに成形する 3. フライパンに油をしいて中火で加熱する 4. 両面が黄金色になるまで焼く <p>※アレンジ 材料を型に入れて蒸すとひよこ豆のパテができます</p>

♪ルッコラとアボガドのパンプキンシードサラダ



準備時間 10分



調理時間 -分



人数 4人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none">・ルッコラ 2パック (洗って水切りしておく)・アボカド1個(スライスする)・かぼちゃの種 大さじ2 <p>※ドレッシング</p> <ul style="list-style-type: none">・レモン汁 大さじ2・ニンニク1片(みじん切り)・エクストラバージンオリーブ オイル 大さじ4~5杯・海塩と挽きたてのコショウ	<ol style="list-style-type: none">1.レモン汁とニンニクを小さめのボウルに入れる2.オリーブオイルを加えながらクリーミーになるまで ゆっくりと泡立て器で混ぜる3.塩こしょうで味を調える4.ルッコラを大きなサラダボウルに入れる5.ドレッシングの1/4を加え、よく混ぜます。6.スライスしたアボカドとかぼちゃの種を加える7.残りのドレッシングを加えて軽く混ぜる

♪テンペの焼きマリネ



準備時間 35分



調理時間 15分



人数 4-6人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none">・テンペ 450g・オリーブオイル 大さじ2 <p>※マリネ液</p> <ul style="list-style-type: none">・水 1カップ・生姜 大さじ1・カレー粉 大さじ2・梅肉 大さじ2 (または海塩小さじ1)・クミン小さじ2・玄米酢 大さじ2	<ol style="list-style-type: none">1.マリネ液の材料を混ぜる2.テンペを1インチの立方体に切る3.テンペをマリネ液に30分間浸す4.フライパンを熱し、油を加えてテンペスがきつね色 になるまですばやく炒めます。

♪キノアのタブレ



準備時間 15分



調理時間 30分



人数 4人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none">・キノア 1カップ・水 1カップ・海塩(オプションで)・きゅうり (スライスまたはみじん切り)・赤玉ねぎ(みじん切り)・ねぎ(みじん切り)・ミント(みじん切り) <p>※ドレッシング:</p> <ul style="list-style-type: none">・レモン汁・エキストラバージンオリーブ オイル・海塩	<ol style="list-style-type: none">1.すすいで水切りしたキノアを水と塩で茹でる2.蓋をして弱火で水が吸収されるまで20~25分間火を通す3.火が通ったらキノアをボウルに移す4.ドレッシングを作る。レモン汁、オリーブオイル、塩を組み合わせてレモンビネグレットを作る (基本的には、レモン汁2:オイル1)5.すべての材料を合わせ、サラダを冷やす <p>※バリエーション</p> <ul style="list-style-type: none">・小さく角切りにしたビーツ、キュウリ、ニンジン、ブロッコリーまたはカリフラワーの小花、半分にしたチェリートマト、エンドウ豆、トウモロコシの粒など色鮮やかな野菜を追加します (ビーツを加えるとキノアをピンク色になります)・レモン汁をりんご酢で代用し、ディジョンマスタードを加えて冷やす。・梅酢をドレッシングに加えると酸味が広がります。・みじん切りにしたバジルまたはディルをサラダに加えて、さわやかな味になります

♪ハーブとあずき豆のスープ



準備時間 1日



調理時間 1時間



人数 4-6人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none">・乾燥小豆 1カップ 洗って一晩ひたしておく・水 8カップ・出汁昆布 1・にんじん 2本・玉ねぎ 1個・オリーブオイル 小さじ1・にんにく 2片・乾燥バジル 小さじ1・乾燥オレガノ 小さじ1/4・乾燥タイム 小さじ1/2・梅酢 大さじ1 レモン汁と海塩でもOK	<ol style="list-style-type: none">1. 浸した水を捨て、小豆をすすぐ2. 昆布と水8カップ、豆を大きな鍋に入れて火にかける3. 沸騰したら弱火にして30分ほど煮る4. にんじんを加え、柔らかくなるまでさらに10分煮る5. フライパンでタマネギとニンニクをオリーブオイルで炒める。玉ねぎが柔らかく透き通ったらハーブと梅酢を加えて小豆の鍋と一緒にする6. スープの味を塩・胡椒などで整えて完成

♪小松菜の水ソテー



準備時間 5分



調理時間 15分



人数 4人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none">・小松菜 1~2束・水 1/4-1/2カップ・梅酢またはレモン汁 小さじ1/2	<ol style="list-style-type: none">1. 小松菜を良く洗う2. 洗った小松菜をざく切りにする3. ソテー鍋に水を入れて沸騰させる4. 小松菜をを入れて蓋をし火を通す5. 時々かき混ぜながら、最後に梅酢かレモン汁を加える。6. お好みでタヒニソースやドレッシングを加える

♪細切りにんじんサラダ



準備時間 15分



調理時間 -分



人数 4人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none">・有機ニンジン 450g・アップルサイダービネガー 小さじ1・梅酢 小さじ1 (またはレモン汁+海塩)・エキストラバージンオリーブオイル 小さじ4・すりおろし生姜の汁 少々・刻みパセリ 1/4カップ <p>※オプションで追加</p> <ul style="list-style-type: none">・干しスグリまたはレーズン 1/4カップ・パンプキンシード 1/4カップ	<ol style="list-style-type: none">1.にんじんをフードプロセッサーか手ですりおろす2.大きなボウルにりんご酢、梅酢、エキストラバージンオリーブオイル、生姜の汁を入れて合わせる3.泡立て器で混ぜ合わせる4.スグリ、カボチャの種、パセリをいれる5.にんじんを加え、しっかり混ぜ合わせる <p>※有機ニンジン甘さが強いので、ドレッシングは通常のサラダよりも酸っぱくてOK</p>