

あつという間

主菜と副菜で15分! スピードクッキング

主菜はお鍋やフライパン一つでできてしまうもの、
副菜は火を使わずにできてしまうものを毎回一品ずつご紹介していきます。

の が み ゆ か こ
レシピ：野上 優佳子 | 料理ライターとして、新聞や雑誌にてレシピ監修やコラムなど幅広く活動中。



主菜

鮭と旬野菜の豆乳鍋

調理時間
15分

しょうが風味で身体ぽかぽか!
ダイエットや美肌効果の高い豆乳鍋。

カロリー(1人分) 約366kcal | 塩分 約3.0g | 食物繊維 約1.8g

材料(4人分)

- 生鮭…4切れ
- 白ワイン…小さじ1
- 塩…2つまみ
- 白菜…4枚
- 小松菜…1/2束
- 長ネギ…1本
- しょうが…1かけ
- しいたけ…4個
- 白ワイン…50cc
- コンソメキューブ…2個
- 塩…小さじ1
- 豆乳…800cc

作り方

- 1 鮭は食べやすい大きさに切って、★をふって軽く混ぜ、下味をつける。白菜は葉と茎に分けて細切りに、小松菜も葉と茎に分けて5cmの長さに切り、長ネギは斜め切りにする。しょうがは皮をむいて千切りに、しいたけは石づきをとって4等分にする。
- 2 土鍋に白ワインを入れ、火にかける。沸騰したら、コンソメキューブと塩を入れて溶かし、豆乳を加える。再沸騰したら、鮭、白菜と小松菜の茎の部分、長ネギ、しいたけを加えて、フタをして火を通す。
- 3 鮭と野菜に火が通ったら、白菜と小松菜の葉の部分と、しょうがの千切りを加えて、さっと煮る。葉に火が通ったら完成。味見をして好みの味に調節する。

POINT

下ごしらえで料理は一段と美味しくなる

鮭にあらかじめ下味をつけておくと、臭みがとれておいしく仕上がります。

また、野菜を細切りにすることで、調理時間を短縮。メはごはんとチーズを入れてリゾットに。ブラックペッパーをきかせるとおいしさ倍増です。



スタイルUpエクササイズ

胸式呼吸で腹筋深部を鍛えて
運動不足やポッコリお腹を解消!

ピラティス



【呼吸法】

- ①両膝を立て、仰向けに寝転がる、両手のひらで肋骨をはさむ。
- ②背中・腰を全部床につける。
- ③鼻から息を吸う(肋骨を横と後ろに広げるように息を吸いましょう)。
- ④口から強く音を出してその音が出なくなるまで息を吐く(広がった肋骨が閉じるように息を吐きましょう)。

【注意点】

- ※息を吸うと、肋骨が上に持ち上がり、背中が床から離れやすく、お腹がふくらみがちです。常に下腹部は薄く平らなまま、肋骨が上に上がらないよう床につけ、背中側に空気が入るように意識をしましょう。
- ※呼吸をする時に、肩が上がり耳に近づかないよう、肩の力を抜いて呼吸をしましょう。

シングルレッグ・ストレッチ



- ①仰向けで頭を持ち上げ、片膝を胸に引き寄せせる。
- ②引き寄せた膝の上で両手を組み、股関節、膝、足首を同一ライン上に並べる。逆側の脚は床から浮かせてまっすぐ伸ばし、腰背部がマットから浮かさない範囲でできるだけ低い位置にキープする。
- ③曲げている膝を体幹にしっかり引き寄せ、踵をお尻に、反対の脚は遠くへ長く伸ばす。
- ④脚のポジションを入れ替えて、伸ばしていた脚を体幹へ、曲げていた脚を遠くへ伸ばす。息を吸いながら2回、吐きながら2回行う。6~10セット。

For Beginners

首や肩の痛みがある方は、頭を床につけて行いましょう。



【監修】
(株)コナミスポーツ&ライフ
プログラム開発グループ
大森 文



副菜

即席! 赤カブの千枚漬け

調理時間
5分

お酢たっぷりのお漬け物。
お酒にも合うヘルシーおつまみ。

カロリー(材料表の分量) 約97kcal 塩分 約3.3g 食物繊維 約0.9g

材料(作りやすい量)

- 赤カブ…1個
- 塩…2つまみ
- 米酢…大さじ6
- 三温糖…大さじ1~1.5
- だし昆布…5cm片

作り方

- 1 赤カブは洗って薄く皮をむき、スライサーで薄い輪切りにする。だし昆布は調理ばさみで細切りにする。
- 2 ビニール袋にスライスした赤カブと塩を入れて軽くもみ、出てきた水気をしぼる。
- 3 2の袋に米酢と三温糖、細く切っただし昆布を入れて全体を軽くもむ。5分ほどおいたら完成。

POINT

ひと手間プラスして2品完成!

今回ご紹介した千枚漬けは、赤カブを薄切りにするので、味のしみ込みが早く、あっという間にできます。赤カブの葉と茎は、ぜひおかず味噌に。小口切りにし(一株分)、ごま油(大さじ1)で炒め、味噌(大さじ6)と砂糖(大さじ3)を加えて、汁気を飛ばすように炒めます。よく冷ましたら清潔な瓶に保存して冷蔵庫へ。3週間ほど持ちますので、そのままお酒のおつまみとして食べても良いですし、おにぎりの具や田楽味噌などいろいろな料理に使えて重宝します。



赤カブの
葉と茎