

## おまけの3レシピ

書籍『藤井 恵の健美ごはん』をご購入いただいたかたに、おまけの3レシピをプレゼントいたします。本書とあわせてご活用ください。

### すいかと 塩麴のジュース

夏の果物でいちばん好きなのが、すいか！ そのままでももちろんおいしいのですが、私は塩麴と合わせてジュースに。塩麴ですいかの甘味が引き立ちます。ゴクゴク飲めるので、熱中症予防の水分補給にもひと役買ってくれています。

#### ○材料（2人分）

すいか：300g

塩麴：小さじ1½

- 1 すいかは果肉をあらくすりおろしてボウルに入れ、種を除く。
- 2 塩麴を加えて混ぜる。

・ 藤井さんが愛用している「塩麴」については、書籍『藤井 恵の健美ごはん』P104で紹介しています。





## わかめとシラスの混ぜずし

水溶性食物繊維が豊富なわかめは  
毎日の食卓に欠かせません。

この混ぜずしも季節を問わず一年じゅう作りますが、  
特に春の「生わかめ」を使うと  
より香りよく仕上がるんですよ。

### ○材料（4人分）

生わかめ…100g  
釜揚げシラス…50g  
さやえんどう…30g  
米…2合

### 1 さやえんどうは筋を除き、塩

を加えた熱湯でゆで、斜め  
5mm幅に切る。同じ湯でわか  
めをさっとゆでて水にとり、  
水けを絞って1cm幅に切る。

### 2 米は洗って炊飯器の内釜に

入れる。Aを加え、30分以上  
浸水させてから普通に炊く。

### 3 2が炊き上がったら昆布を

除いて混ぜ合わせたBをま  
わしかけ、ふたをして20秒蒸  
らす。大きなボウルなどに移  
してしゃもじで切るように  
混ぜ、1とシラス、ごまを加  
えて混ぜる。

### A 水…360ml

昆布…5cm

### B 塩麹…大さじ1と1/2

米酢…大さじ3

砂糖…大さじ1/2

いり金ごま（またはは

白ごま）…小さじ2

・わかめは、藤井さんの「腸活」に欠かせないアイテム。

くわしくは、書籍『藤井恵の健美ごはん』P40でご紹介しています。





## 大豆と豚ヒレ肉のオイスターソース煮

大豆と肉の「ダブルたんぱく質源」のおかげ。かたくり粉の  
とろみが、肉のうま味としょうがの香りを包み込みます。  
豚肉の下味は、酒としょうが汁、こしょうのみ。  
塩分を加えていないので、低塩におさえられます。

### ○材料（2人分）

蒸しゆで大豆

（↓P44参照）：100g

豚ヒレ肉：150g

1 豚肉は1.5cm厚さに切り、Aを  
もみ込む。青梗菜は長さを3  
等分に切り、根元は縦4〜6  
つ割りにする。

酒・しょうが汁

A ……各小さじ1

こしょう：少々

2 フライパンに油を強めの中  
火で熱し、豚肉に薄くかた  
くり粉をまぶして並べ入れ、  
両面にうすく焼き色がつく  
まで焼く。

青梗菜：2株（200g）

かたくり粉：適量

サラダ油：大きじ1/2

にんにく（薄切り）

……1かけ

オイスターソース・

酒：各大きじ1

しょうゆ：小さじ1

B 水：1/3カップ

3 にんにく、青梗菜、ゆで大豆  
を加えて炒め合わせ、油がま  
わたたらBを加える。中火で  
5〜6分、煮汁がとろりとす  
るまで煮る。

・甘味やほっくりとした食感が魅力の「蒸しゆで大豆」を使った一品。  
くわしくは、書籍『藤井恵の健美ごはん』P44でご紹介しています。