



包まない簡単小籠包

6L 重ね調理

《仕切り板・万能カップ》

材料





包まない簡単小籠包
大根とシーチキンの煮物

豚肉	300g	エサント オーガニックシュガー	大さじ1
生姜	1片	オイスターソース	大さじ1
ネギ	1/2本	12ヶ月の食卓 塩	少々
12ヶ月の食卓 白だし	小さじ1	餃子の皮	
エサント セサミオイルE	小さじ1		
浄水	100cc	黒酢	
12ヶ月の食卓 樽搾り醤油	大さじ1	12ヶ月の食卓 樽搾り醤油orぼん酢	
酒	大さじ1	ネギ・しょうが	

作り方

- ① フードプロセッサーにメタルブレードをセットしショウガ→肉 調味料の順に入れタネを作っておく。
 - ② 万能カップにお弁当カップを入れ、餃子の皮を敷き①を入れ、上から餃子の皮を置く。
 - ③ 上の段で8分程蒸したらできあがり。
- ※ 上から細く切ったネギ、しょうがを散らす。



大根とシーチキンの煮物

《下段》

材料





大根 1本
シーチキン 1缶
12ヶ月の食卓 樽搾り醤油 万能カップ1

みりん 万能カップ1
蒸し大豆 1袋

作り方

- ① シチュー鍋に切った大根、シーチキンと大豆、調味料を入れ、ふたをして中火、沸騰したら、とろ火。



大根には食物繊維や消化酵素が含まれ、胃腸の働きを助けながら便通をサポートします。また、水分やカリウムも豊富で、体の巡りを整える働きも期待できます。大豆には植物性たんぱく質、食物繊維、オリゴ糖が含まれ、善玉菌のエサとなって腸内環境を整えます。さらに、イソフラボンやビタミンB群も含まれ、美容や健康維持にも役立ちます。ツナは良質なたんぱく質に加え、EPA・DHAなどの栄養を含み、体づくりや健康管理をサポートします。温かい煮物は胃腸にもやさしく、毎日の腸活にも取り入れやすい一品です。



簡単炒飯

《中ソースパン》



材料			
米	2カップ	B こしょう	少々
浄水	2カップ	エサント セサミオイルE	大さじ2
A 焼き豚(ハム・ソーセージなど)	100g	12ヶ月の食卓 樽搾り醤油	大さじ1強
12ヶ月の食卓 樽搾り醤油	大さじ1強	12ヶ月の食卓 白だし	大さじ2
12ヶ月の食卓 白だし	大さじ2	卵	2個
12ヶ月の食卓 塩	ひとつまみ	ネギ(刻んでおく)	適宜

作り方

- ① 中ソースパンに、研いだ米・浄水と**A**を入れて軽く混ぜたら IR8でスタート。カタカタしたらIR3にして12分。
- ② **B**(卵は溶いて)を入れ、混ぜずにさらにIR2で4分。
- ③ 火を止め切るように混ぜてからふたをして5分で、本格炒飯のできあがり☆シ



炒飯は、ごはんを中心に卵や肉、野菜などを組み合わせることで、炭水化物・たんぱく質・脂質をバランスよく摂れる料理です。ごはんは体を動かすエネルギー源となり、卵には良質なたんぱく質やビタミン類が含まれ、体づくりや健康維持をサポートします。ねぎやにんじんなどの野菜を加えることで、食物繊維やビタミンも補いやすくなります。



酢どり

《ウォック》



材料			
鶏もも肉(醤油で下味を漬けておく)	200g	B しょう油	大さじ1
A ピーマン	2個	缶パインシロップ	大さじ1
にんじん	1/2	エサント オーガニックシュガー	大さじ2
たけのこ	1/2	ソース	大さじ2
玉ねぎ	1個	エサント オーガニックケチャッププレーンタイプ	大さじ4
缶パイン	2枚	12ヶ月の食卓 米酢	大さじ4
		エサント 4to1 脂肪酸バランスオイル	

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。にんじんは厚切りスライサー、他も一口大に切る。
- ② ウォックをIR8でしっかり余熱し、油を入れ鶏もも肉を皮を下にして入れ、ふたをする。
- ③ 片面焼き色がついたら、引っくり返し、上から野菜を全て入れ、IR5にかける。
- ④ 蒸気がでたら、IR3におとし、野菜が柔らかくなったら、調味料を混ぜ合わせてできあがり。



ほうれん草の和風ドレッシング炒め

《中ソースパン》



材料

ほうれん草 2把 4to1ドレッシングソース(和風) 万能カップ1

作り方

- ① 冷たいままのウォックに切ったほうれん草を入れ、和風ドレッシングをかけ入れ、ふたをしめIR5にかける。
- ② 2分ほどたったら軽くまぜてできあがり。
作り方は不思議だけど、おいしい青菜炒めです!!



ほうれん草には、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれ、腸活や健康維持に役立つ栄養をバランスよく摂ることができます。食物繊維は腸の動きをサポートし、便秘改善や腸内環境を整える働きが期待できます。また、β-カロテンやビタミンC、ビタミンEには抗酸化作用があり、美容や健康維持にも役立ちます。さらに、鉄分や葉酸も豊富で、貧血対策や体づくりをサポートします。ほうれん草にはマグネシウムも含まれ、カリウムは体内の余分な塩分を排出する働きがあり、むくみ対策や体の巡りを整える助けにもなります。



杏仁ライスプリン

《フードプロセッサー》



材料

冷えご飯	30g	ミックスフルーツ缶	小1パック
牛乳	1カップ	(小さめに切って凍らせておく)	
エサンテ オーガニックシュガー	20g	ゼラチン	3g
アーモンドエッセンス	少々	浄水	1

作り方

- ① ご飯は牛乳に15分ほど浸しておく。ゼラチンを水でふやかしておく。フルーツは小さ目に切る。
- ② フードプロセッサーにメタルブレードをSETし、①と砂糖をいれまわす。
- ③ ふやかしたゼラチンを湯煎で溶かし、アーモンドエッセンスとともに②に入れさらにまわす。
- ④ 器に入れ(個別に入れてもOK)、凍らせたフルーツを入れ混ぜ合わせる。
フルーツは少し残しておいて上からトッピングしても可愛いです。



冷やご飯は、温かいご飯とは異なる特徴を持ち、腸活にも注目されている食品です。ご飯を冷ますことで一部のでんぷんが「レジスタントスターチ」と呼ばれる成分に変化します。これは消化されにくい性質を持ち、食物繊維のように腸まで届いて善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える働きが期待されています。便秘サポートや腸内の発酵を助けることから、腸活を意識する人にも取り入れられています。また、レジスタントスターチは食後の急激な血糖値上昇を抑える働きが期待され、満腹感が続きやすいのも特徴です。

■ 温かいご飯と冷やご飯

温かいご飯

○特徴

- 消化吸収が早い
- 体を温めやすい
- 胃腸への負担が少ない
- エネルギー補給が早い

○体への影響

- 疲れている時に向く
- 胃腸が弱い時でも食べやすい
- 運動前後の栄養補給に向く
- 血糖値は上がりやすい

○腸活面

- 消化は良い
- 腸への刺激は少なめ
- 温かいので胃腸を冷やしにくい

○温かいご飯 が向いている人

- 胃腸が弱い
- 冷えやすい
- 疲れている
- 食欲がない
- 消化を優先したい
- 運動後にエネルギー補給したい

冷やご飯

○特徴

- レジスタントスターチが増える
- 食物繊維のような働き
- よく噛みやすい

○体への影響

- 血糖値の急上昇を抑えやすい
- 満腹感が続きやすい
- 食べ過ぎ防止につながることも

○腸活面

- 善玉菌のエサになる
- 腸内環境サポート
- 便秘改善サポート
- 短鎖脂肪酸づくりを助ける働きも期待

○冷やご飯 が向いている人

- 腸活したい
- 便秘を整えたい
- 血糖値対策を意識したい
- 食べ過ぎを抑えたい



レジスタントスターチ？

○レジスタントスターチの働き

- 善玉菌のエサ
- 短鎖脂肪酸づくりサポート
- 便秘サポート
- 血糖値の急上昇を抑えやすい
- 満腹感が続きやすい

○温め直すと？

- 炊きたて→ 消化されやすい糖質が多い
- 冷やす→ レジスタントスターチ増加
- 軽く温め直す→ 一部は残る
- 熱々まで再加熱→ 減りやすい

レジスタントスターチは、温め直すことで一部が元のでんぷん状態に戻ります。
つまり、「消化されにくい状態」から「消化されやすい糖質」に戻るイメージです。
0～25℃前後
→ レジスタントスターチが安定しやすい
40～50℃程度
→ まだ比較的残りやすい
60℃前後～
→ 一部が通常のでんぷんに戻り始める
70～100℃近い加熱
→ 減少しやすい



きざみ野菜が入った和風テイスト。
シーフードや豆腐などにも合います。



いりごまでごまの食感を高め、
黒酢、加工黒糖(原料糖、黒砂糖)を使用。
深い味わいに仕上げています

醤油をベースに、オリーブや玉ねぎなどのきざみ野菜が入っていることが特長です。中でも赤ピーマンは、緑ピーマンが熟したもので、熟す間に野菜の甘みが増します。

エサント4yo1脂肪酸/バランスオイルをベースにいりごまでごまの食感を高め、黒酢と加工黒糖(原料糖、黒砂糖)を加えた、コクのあるドレッシングソース。加工方法が異なる3種類のごま、すりごま、練りごま、いりごまをブレンドしています。

醤油の旨みに溶け込む、 野菜の甘みとコク

きざみ野菜

オリーブ

玉ねぎ

赤ピーマン

熟すと甘みが増す

緑ピーマンが熟したのもの

サラダ以外にも、 おかずや副菜の味つけに



醤油の旨みに溶け込む、 野菜の甘みとコク

すりごま

香ばしい香り

練りごま

濃厚な味わい

いりごま

つぶつぶの食感

+

ゆず果汁

さっぱり感をプラス!

サラダ以外にも、 おかずや副菜の味つけに

