

簡単レシピで健康になろう

年末年始とご馳走を食べて、胃腸が弱っていませんか？ ちょっと一休みの時期を作って、体にやさしい食べ物を作りましょう。春に向けての体力作りのお役に立てばうれしいです。

レンズ豆(lentille/linze)の煮物

レンズ豆はマメ科ヒラマメ属の1年草の植物です。豆の形が凸レンズに似ているところからこの名がついたそうです。レンズ豆の草丈は40cmくらいで、豆果の中に直径4~9mmのマメが2つできます。マメは緑、黄、褐色の3色あります。

鉄分が豊富な健康食品で、貧血予防に効果的です。またビタミンB群も多く、疲労回復や美容効果に良いとされています。さらに、植物繊維が整腸作用を促す健康食品としても、常備するのがよいでしょう。早速、煮物を作ってみましょう。

材料(4~5人分)

レンズ豆250g
玉ネギ1個
ニンジン1本
鶏もも肉200g
ニンニク1片
乾燥パセリ少々
オリーブオイル
好みでバター小さじ1
塩・コショウ



作り方

1. レンズ豆を水で洗い、しっかり水を切る。
2. 玉ネギ、ニンジン、ニンニクをみじん切りにする。
3. 鶏もも肉をサイコロ大に切る。
4. 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ネギ、ニンジン、ニンニクを炒め、塩・コショウする。
5. 鶏もも肉を加え炒める。
6. レンズ豆を加え、さらに炒める。
7. 水(または鶏ガラスープ)をひたひたになるまで入れ、20~30分煮込む。好みでバターを少し加えても良い。

8. レンズ豆が煮えたら、塩・コショウで味を調える。レンズ豆の硬さは、好みで調節する。器に盛り付け、乾燥パセリを散らして出来上がり。



キヌア(quinoa)のサラダ

南米アンデス山脈で栽培される擬似穀物キヌアは、国際連合食糧農業機関(FAO)で集計している雑穀の中で最も生産高の少ない雑穀です。キヌアの草丈は1~2mと高く、インカ文明ではトウモロコシとともに大切な作物でした。13~14%のたんぱく質を含み、また、マグネシウム、リン、鉄やビタミンB類を多く含む食料として、ヨーロッパや日本などで健康食品として近年注目を浴びています。国際連合によって2013年はキヌア年と定められ、ボリビア大統領が演説を行ったので世界的に知名度が上がりました。このキヌアを使ったヘルシーサラダを作ってみましょう。

材料(4~5人分)

キヌア大さじ5
ブロッコリー半分
エシャロット1個
アーモンド15個
レモン汁小さじ5
オリーブオイル大さじ3
塩・コショウ
コリアンダー(パクチー)適量



作り方

1. キヌアを水で洗い、沸騰したお湯で10分茹で、ざるにあげる。
2. ブロッコリーを茹で、水切りし、小さく切る。
3. エシャロットをみじん切りにする。
4. アーモンドを細かく切り、フライパンで乾煎りする。
5. 上記4点を混ぜ合わせ、オリーブオイル、レモン汁、塩・コショウで味を調える。
6. 好みでコリアンダーを加えて、出来上がり。ボリュームをつけるためにベーコンを炒めたものや、スモークサーモンを加えてもおいしいです。味付けプラスに魚醤(ナンプラー・タイ、ニョクマム・ベトナム)を加えても美味です。

お米の代わりにキヌアを使って炊き込みご飯やピラフなど、またクスクスの代わりにしてタプレを作っても気分が変わって楽しめます。



AUTOMATIC CARS
VOTRE SPÉCIALISTE DE
LA VOITURE À BOÎTE AUTOMATIQUE

中古車

お求め、売却ご予約の方は是非当社へ!

オートマチック車専門に常時40台前後の在庫を保有し、品質管理をモットーとしています(品質保証1年)。ご予約が立ちましたらお気軽にご相談ください。

Garage Automatic-Cars SA

www.automatic-cars.be

Rue du Tige 125, 4040 Herstal

Tel : 0472 93 00 72 Mr. Fabio Ferraro (仏/英語)

お任せ下さい!
国際引越しは、

KOYANAGI WORLDWIDE

送った荷物には笑顔で
再会したいものですね...

Tel: 02 726 7032

Fax: 02 726 8791

Email: omatsu@koyanagiworldwide.com

koyanagiww@skynet.be

