

DRオリジナルレシピ



スッキリ大根梅流し

材料

大根=1/3本
水2リットル
昆布=5センチ程度
梅干し1個

point

回復食の前夜に作り少し置いておくと
良い
梅干しは無添加で甘さを足していない
もの、塩もこだわりのあるものが良い

作り方

- 大根1/3本を短冊切りにする。
- 鍋に2リットル程度の水と大根、昆布を入れ、大根がやわらかくなるまで 弱火で40分以上を目安に煮れば出来上がり
- ※後ほど茹で汁は使うので残しておく

食べ方

- ①白湯を一杯用意
- ②白湯に梅干しの半分を潰したものを入れて飲む
- ③残しておいた大根の煮汁に残った梅を加える
- ④③を少し飲む
- ⑤大根を煮たものを食べる
- ⑥白湯 煮汁 大根を繰り返していただく

おから椎茸胡麻あえ

材料

(4人分)1人60g
おから230g(乾燥の場合は水を加えた状態)
昆布出汁めんつゆ小さじ3
ゴマ小さじ1
椎茸2個

point

昆布出汁めんつゆはもちろん自分で作っても良い。カツオなど動物性は使わないように注意してください。味が薄いので家族の分は調整してあげても良いでしょう

作り方

- ・椎茸はあらかじめ、細かくみじん切りにしてレンジで600W40秒ほど通しておく
- ・全ての材料を混ぜるだけ

メモ

椎茸と高野豆腐

材料

(4人分)1人100g
乾燥高野豆腐60g
塩小さじ1
醤油小さじ1
みりん小さじ1
椎茸2個
水500ml

point

出汁は椎茸で。

作り方

- ・水、高野豆腐、椎茸を入れて煮る
- ・煮たったら調味料を入れて火を消す
- ・冷めるまで待ったら出来上がり

メモ

ほうれん草胡麻あえ

材料

(4人分)1人30g
120gのほうれん草
1つまみの塩
1つまみの砂糖
少量の醤油
1つまみの白ごま

point

家族にはごま油をちょっと加えてあげると
更に美味しい

作り方

1. ほうれん草をよく洗って水気を切ります。
2. ほうれん草を食べやすい大きさに切ります。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えます。
4. 沸騰した湯にほうれん草を入れ、さっとゆでます（約1分程度）。
5. ゆで上がったほうれん草をすぐに冷水に取り、冷やします。
これによってほうれん草の色味と食感が良くなります。
6. 冷たくなったほうれん草を水気をよく絞り、食べやすい大きさに切ります。
7. ボウルにほうれん草を入れ、砂糖、醤油を加え、よく混ぜます。
8. 最後に白ごまを加え、さらに混ぜ合わせます。

おいもコロック (オートミール入り)

材料

- (4人分)1人35g
- 50gのオートミール
- 1つまみの塩
- 150gのマッシュポテトの粉
- 適量の水 (マッシュポテトの粉のパッケージに記載されている量を使用してください)
- オリーブオイル (揚げるために必要な分量)

point

ソースやケチャップ^oは使いません。
そのままの風味を楽しんで食べましょう

作り方

1. ボウルにオートミールと塩を入れ、よく混ぜます。
2. マッシュポテトの粉をボウルに加え、さらに混ぜます。
3. マッシュポテトの粉のパッケージに従って水を加え、しっかりと混ぜ合わせます。ここで、しっかりとしたコロックの生地ができるように水の量を調整してください。
4. 手で生地をよく練り、しっかりとまとまるようにします。
5. 生地を小さめ(直径5センチ程度)に分け、各部分を手で丸めてコロックの形に整えます。
6. 揚げ鍋にオリーブオイルを適量入れ、中火で熱します。
7. 油が熱くなったら、コロックを入れて両面をきつね色になるまで揚げます(約3~4分程度)。
8. コロックがきつね色に揚げたら、キッチンペーパーなどで油をよく切ります。

ブロッコリーゆで

材料

ブロッコリー 一個
塩

point

茎の部分も栄養がたっぷりなので
小さく切って利用しましょう

家族はマヨネーズなどであえて食べてもらって
ください

作り方

沸騰したお湯でゆでる、塩をひとつまみ入れる

または、一口サイズに切ってレンジでチン後塩をふる

どちらでも構いません

ほうれん草塩あえ

材料

4人分(1人30g)
ほうれん草 120g
塩

point

作り方

沸騰したお湯でゆでる、塩をひとつまみ入れる

または、一口サイズに切ってレンジでチン後塩をふる

どちらでも構いません

ほうれん草と梅干し

材料

4人分(1人30g)
ほうれん草 120g
梅干し1個

point

梅干しはスッキリ大根と同じように
良質なものを利用しましょう

作り方

- ①ほうれん草の下準備 沸騰したお湯でゆでる、
または、一口サイズに切ってレンジでチン
どちらでも構いません
- ②梅干しの下準備 タネを取り除き細かく潰しておく
- ③①と②をあえる

わかめの酢の物

材料

- わかめ 30g
- 酢 大さじ3
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- ごま 大さじ1

point

家族用にはごま油を加えると良い

作り方

1. わかめを水で戻し、しっかりと洗います。
2. わかめを食べやすい大きさに切ります。
3. 別のボウルに酢、砂糖、しょうゆを入れてよく混ぜます。砂糖が溶けるまでよくかき混ぜます。
4. 切ったわかめをボウルに加え、調味料とよく絡めます。
5. ごまを加え、さらに混ぜ合わせます。
6. 冷蔵庫で少なくとも30分から1時間以上、味をなじませます

豆乳ヨーグルトとさつまいもの
スイートポテト

材料

- 4人分(1人100g)
- 500gのさつまいも
 - 100gの無糖の豆乳ヨーグルト
 - (オリゴ糖 無くても良い) 少量
 - 1つまみの塩

point

作り方

1. さつまいもをよく洗い、皮をむきます。皮をむいたさつまいもを厚めの輪切りにします。
2. 耐熱ボウルにさつまいもを入れ、水を加えてさつまいもが浸かるくらいの量にします。
3. 電子レンジでさつまいもが柔らかくなるまで加熱します(約5~7分程度)。必要に応じて加熱時間を調整してください。
4. 加熱したさつまいもをボウルから取り出し、フォークやポテトマッシャーを使ってつぶします。
5. つぶしたさつまいもに無糖の豆乳ヨーグルトを加え、よく混ぜます。
6. 塩を加え、さらによく混ぜます。
7. オーブンを180°Cに予熱します。
8. 混ぜたスイートポテトをオーブン皿に移し、表面を平らにならします。
9. オーブン皿を予熱したオーブンに入れ、約20~25分間焼きます。表面が軽く焼き色がつくまで焼きます。

野菜炒め(エリンギとブロッコリー)

材料

4人分(1人50g)
エリンギ1パック
ブロッコリー 1房
オリーブオイル
塩、胡椒 適量

point

ブロッコリーは茎まで使いましょう

作り方

- ①ブロッコリーを小さめにカット
- ②レンジで3分程度あたためて柔らかくしておく
- ③フライパンにオリーブオイルを馴染ませカットしたエリンギと②のブロッコリーを炒める
- ④塩胡椒で味付け

切干大根の煮物

材料

- 4人分(1人20g)
- 乾燥の切干大根: 80g
 - だし汁: 200ml
 - 醤油: 1~2大さじ
 - みりん: 1大さじ
 - 砂糖: 1/2大さじ

point

だし汁は昆布か椎茸で作ります
必要に応じて最後にオリーブオイルを少量かけても大丈夫です

作り方

1. 乾燥の切干大根を水で洗い、20~30分ほど水に浸けて戻します。
2. 戻した切干大根をざるにあげて水分を切ります。
3. 鍋にだし汁を入れ、切干大根を加えて中火にかけます。
4. 沸騰したらアクを取り、醤油、みりん、砂糖を加えます。
5. 弱火にして、切干大根が柔らかくなるまで煮込みます(約15~20分程度)。
6. 途中で味を見ながら、必要に応じて調味料を追加します。

わかめの味噌汁

材料

- 4人分
- 4gの乾燥わかめ (お好みの量)
 - 4カップの水
 - 1~2片の昆布 (約5cm角)
 - 小さじ4から6の味噌 (お好みの種類と量)

point

カツオなど動物性は使いません

作り方

1. わかめを水で洗い、少量の水で戻しておきます。時間がない場合は、熱湯をかけて戻す方法もあります。
2. 鍋に水と昆布を入れ、弱火で温めます。昆布から出ただし風味が出るまで、約5分ほど煮出します。
3. 昆布を取り出し、わかめを加えます。わかめが柔らかくなるまで約2~3分煮ます。
4. 味噌を取り、少量の汁で溶かします。溶かした味噌を鍋に加え、軽くかき混ぜます。※味噌の量はお好みで調整してください。

玄米がゆ、玄米ご飯

材料

※玄米がゆ
炊いた玄米と多めの水

作り方

玄米は下準備に時間がかかります。
玄米がゆは鍋で多めの水でゆっくり形が崩れて粒がわからなくなるまで煮るのが理想

玄米の下ごしらえ方法

1

玄米は種であり、通常種には、酸化を防ぐために周りにぐるりと酵素阻害剤がある。玄米に限らず大豆や小豆にもあります。もちろんみかんやスイカの種なども。

酵素阻害剤はダイエットの酵素の役割を邪魔するだけでなく、膵臓ガンなどになるなどの可能性があるとのこと。

小さな種(オクラやトマトなど)は大丈夫とのことですが毎日玄米を食べてる人は注意が必要です

2

玄米においては水に17時間浸水させると解除されるとのこと。



3

→この浸水させた水には阻害剤が入ってるので捨てて炊いてください

私はタッパーに1合分入れて浸水させます



炊き方も注意が必要です…▶▶

4

圧力鍋を使った炊飯はNGです

アクリルアミドという極めて高い発ガン物質が出るのが圧力鍋。土鍋や炊飯器を使ってください

また、「市販の発芽玄米」は、やはり、同様に発芽毒を切っていないため極めて問題です。発芽毒をつめたまま乾燥させパックにいれて売っているからです。

ナスとレンコン、ゴマの酢豚風

材料

- ナス: 1本
- レンコン: 1/2本
- しょうが (みじん切り): 小さじ1
- にんにく (みじん切り): 小さじ1
- 醤油: 大さじ2 胡麻少々
- 酢: 大さじ1
- 砂糖: 大さじ1
- みりん: 大さじ1
- 片栗粉: 小さじ1 (水と溶かす)

point

作り方

1. ナス、レンコン、をそれぞれ細切りにします。ナスは水に浸しておきます
2. フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくを炒めます。
3. 次にレンコン、ナスを順に加えて炒めます。
4. 別のボウルで醤油、酢、砂糖、みりんを混ぜ合わせ、調味料を野菜にかけます。
6. 軽く煮詰めたら、片栗粉を水で溶かしたものを加えてとろみをつけます。
7. 全体が絡まったら胡麻をふりかけ火から下ろしましょう