

# Let's Try!

つくってみよう!「授かるレシピ」

サイト「妊娠しやすいカラダづくり」の人気コラム「授かるレシピ」。今月はこの「授かるレシピ」から人気レシピをご紹介します。スタッフも実際に作り、簡単で美味しいレシピをさっそく毎日の献立に取り入れてます。

## 簡単でおいしい、そしてカラダにうれしい「授かるレシピ」とは?

「授かるレシピ」は、「妊娠しやすいカラダづくり」のサイトで人気の連載コラムです。執筆されている管理栄養士の長 有里子(おさゆりこ)さんは、お子さんを望んでいる方のお役にたてるようなレシピを毎回紹介しています。長さんご本人も不妊治療をされていて、管理栄養士という職業を活かし、治療の効果が高まるよう、毎日の食生活を工夫されていたそうです。そのおかげで39歳のときにお子さんを授かり、40歳で第一子をご出産されました。「授かるレシピ」では、「ピタッと着床レシピ」、「子宮ふかふかレシピ」、「卵巣すくすくレシピ」などのレシピの紹介と料理のコツもお伝えしています。今月、その中で人気のあるレシピをご紹介します。日々の献立に頭を悩まされている方にとっては、献立の参考に、そして私のような料理があまり好きではない方にも簡単に作れるレシピばかりですので、オススメです。

## つくってみよう!人気レシピベスト2

「授かるレシピ」から人気のあるレシピベスト2をご紹介します。

食べることは大好き!!でも料理となると・・・自信がなく、つい惣菜に頼りがちなスタッフも「授かるレシピ」にチャレンジしてみました。

### 👑 豚こまをギュッとにぎって やわらか酢豚!



👍 長さん's  
オススメポイント

- ① 赤パプリカには  
ビタミンA,C,Eと葉酸が豊富
- ② 緑のピーマンには  
ビタミンCが豊富
- ③ 着床時にオススメ!!

#### ■ 材料(2人分)

豚こま肉 150g (たれ) ※あらかじめ合わせておく。  
 ○塩・こしょう 少々 酢・ケチャップ 各大さじ3  
 ○片栗粉 大さじ1 砂糖・醤油・水 各大さじ2  
 たまねぎ 1/2個 片栗粉 大さじ1  
 赤パプリカ 1/3個  
 緑ピーマン 2個  
 ごま油 適量

#### ■ 作り方

- 1) たまねぎは6等分のくし切り、赤パプリカと緑ピーマンは食べやすい大きさの乱切りにする。
- 2) 豚こま肉はビニール袋に入れ、塩・こしょう、片栗粉も入れる。袋の口から息を入れて風船状にし、ふって片栗粉を豚肉につける。
- 3) 袋から豚肉を一口大の量取り出し、ぎゅっと握って丸める。これを約12個ほど作りごま油を熱したフライパンで両面焼く。
- 4) 豚肉を端に寄せ(型崩れを防ぐため)、1の野菜を炒める。(油が少なければ足す。)
- 5) 火を止め、たれの材料を入れ、軽く混ぜたら火をつけてしっかりとろみをつける。(だまにならないよう、火を止めてから入れる。)

#### 👩🍳 スタッフ'sコメント



豚肉を揚げずに丸めて焼くだけなので簡単!  
 この手間なら酢豚も手軽に作れそう!  
 「たれ」が美味しいので、冷蔵庫にある残り  
 野菜やきのこ類をプラスしても美味しそう♪

### 👑 5分でできる!きのこのマリネ



👍 長さん's  
オススメポイント

- ① きのことには  
卵子の発育をよくする働き  
があるビタミンDが豊富
- ② 妊活中に  
よく食べてました!

#### ■ 材料(作りやすい分量)

しめじ 1パック(100g) 塩 小さじ1/2  
 まいたけ 1パック(100g) こしょう 少々  
 しいたけ 4個(100g) 酢 大さじ1・1/2  
 にんにく 1かけ オリーブ油 大さじ2  
 お好みで赤唐辛子 適量

#### ■ 作り方

- 1) しめじとまいたけは石づきをとって、小房に分ける。しいたけは石づきをとって薄切りにする。
- 2) フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、火にかける。にんにくの香りが立ってきたらきのここと赤唐辛子を入れて炒める。(最初は量が多くて炒めにくいかもしれませんが、すぐに減ります。)
- 3) 塩・こしょうをし、酢を入れて混ぜ合わせたら火を止める。

#### 👩🍳 スタッフ'sコメント



こんなに沢山のきのこがすぐにシンナリします  
 本当に5分で出来て簡単で美味しいですよ。  
 作り置きして、たれやソース、オムレツなどにも  
 使ってみます!

皆様からの「作ったよ! レポート」お待ちしております!