

夏の日差しに負けないために ブルーベリー

ブルーベリーに含まれる青紫色の色素アントシアニンは、強い抗酸化作用をもつポリフェノールです。目の健康維持に役立つことはよく知られていますね。ブルーベリーは糖質が少なく低カロリー、食物繊維も含まれているので体重が気になる方におススメの果物です。そのまま食べてもおいしいですが、デザートや料理のアクセントにも利用できます。



生のままでも
冷凍にしても
おいしく!

こちらのホーム
ページからレシ
ピが見られます



【保存方法】時間の経過とともに栄養価が落ちるので、早めの冷凍保存がおススメです。また、ジャムやフルーツビネガーなどに加工すると違った楽しみ方ができます。

※すべてのレシピは生でも、冷凍ブルーベリーでも作れます。

レアチーズケーキ風ブルーベリーソースかけ 食べきり量のソースをレンジで簡単に

【材料 (2人分)】無糖ヨーグルト 200g、砂糖大 2/3、レモン汁小 1/4、ソース (ブルーベリー 25g、砂糖大 1/2、レモン汁 小 1/4)

【作り方】①ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れ、冷蔵庫で1時間以上おいて水分を切る(※水分は乳清なので飲んでもよい)。②砂糖とレモン汁を①に加えてよく混ぜる。③洗ったブルーベリーを大きめの耐熱容器に入れ、砂糖をふりかけ、電子レンジで1分30秒(600W)加熱する。④レモン汁を③に加え、かき混ぜて冷ます。⑤器に②のヨーグルトを入れ、④のブルーベリーソースをかける。

※このソースは糖分控えめのため長期間保存できません。



材料 1人分:エネルギー約 90kcal、食塩相当量約 0.1g

ピーマン丸ごとブルーベリースムージー 牛乳、果物、野菜を合わせて元気をチャージ

【材料・2人分】牛乳 200ml、バナナ 1本、ブルーベリー 50g、ピーマン 1個

【作り方】①ピーマンは、洗って種付きのままざく切り、バナナは皮をむき一口大に切る。②ミキサーに牛乳、①のピーマンとバナナ、ブルーベリーを入れ、滑らかになるまで攪拌する。

※ピーマンは、ビタミンCの含有量がとても多い野菜です。ビタミンCは、コラーゲンの合成に必要で、シミの元になるメラニン色素生成の抑制作用があります。スムージーにするとピーマンの匂いも意外と気になりません。ぜひお試しください。



材料 1人分:エネルギー約 130kcal、食塩相当量約 0.1g

ブルーベリービネガーで豚肉ソテー お酢の疲労回復効果をプラス、活用方法いろいろ

【ブルーベリービネガー材料・2人分】ブルーベリー、氷砂糖、米酢 各同重量

【作り方】①殺菌した容器にブルーベリーと氷砂糖を入れ、酢を注ぐ。②ときどき容器をゆすりながら1週間冷暗所におき、果実とビネガーを分ける。

【活用方法】果肉は、ホットケーキなどお菓子の生地や、グリルソースに加えるなどできます。ビネガーは、炭酸水やお酒と一緒に割ってドリンクにどうぞ。

【調理例/豚肉のソテー・2人分】【調味料】ビネガー大2、しょうゆと赤ワイン(酒)各大1、黒コショウ少々、豚肩ロース 200g、付け合わせの野菜。【作り方】①肉をソテーし、ソースをかけて半分に煮つめる。

※ビネガーは冷蔵庫で半年程度保管可能ですが、果肉は早めに使った方がいいでしょう。



材料 1人分:豚肩ロース 100g 使用(付け合わせ野菜除く) エネルギー約 300kcal、塩相当量 1.5g