

ME-BYO STYLE 未病改善レシピ

野菜を手軽に摂取できるレシピ・減塩を意識したレシピ



包丁いらず！ 彩り野菜の「蒸し焼きナムル」

材料(2人分)

冷凍または市販カット野菜	200g
ごま油	小さじ 1
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
すりごま	大さじ 1

1日350gの野菜目標は高いハードルに感じがちですが、加熱して「カサ」を減らせば驚くほど簡単にクリアできます。電子レンジ調理で栄養素の流出を抑え、素材の味を引き立てます。

- 1 耐熱容器に入れ、ごま油と鶏ガラスープの素を回しかけ、ラップをして600Wで3分加熱。
- 2 最後にすりごまを振って完成。

【未病改善ポイント】

旬の野菜を選ぶことで、抗酸化ビタミン（ビタミンA・C・E）を効率よく摂取。ごまのセサミンとの組み合わせで血管の健康をサポートします。



お出汁と柑橘で満足！ 「白身魚の和風アクアパッツア」

材料(2人分)

白身魚の切り身	2切れ
あさり	100g
ミニトマト	5個
昆布出汁	100ml
レモン果汁	少々

減塩＝味が薄い、というイメージを覆す一品。魚の旨みと昆布出汁、仕上げのレモンや酢の「酸味」を加えることで、塩分に頼らずとも輪郭のはっきりした満足感のある味に仕上がります。

- 1 フライパンに全ての材料を入れ、蓋をして5～8分蒸し煮。
- 2 仕上げに醤油はごく少量を鍋肌から回し入れ、最後にレモン果汁を絞る。

【未病改善ポイント】

食塩相当量を1人分1.5g以下に抑える工夫（出汁の旨み活用＋酸味による塩味の補完）。
高血圧予防・心血管疾患リスクの低減に寄与します。