



料理研究家  
コウケンテツさん

韓国料理を中心に、和食やエスニック、イタリアンなど、素材の味を生かしたヘルシーなメニューが人気の料理研究家。そんなコウさん、実は子どもの頃はテニスにのめりこみ、プロを目指していたのだそう。当時、テニスの技術とともにコーチからよくアドバイスされていたのが、バランスの良い食事の大切さ。

感覚の食事は、身体に必要な栄養を無駄なく効率的にとれるので、どんな人にもおすすめです。食事のバランスは、食材の選び方や組み合わせをほんの少し工夫するだけで、簡単に整えることができます。おいしさもバランスの良さも兼ね備えたレシピを参考に、改めて日々の食事を見直してみませんか。

## 大豆入りキーマカレー

材料(2人分)

合いびき肉	200g	プレーンヨーグルト	大さじ3
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	サラダ油	大さじ1
カレー粉	大さじ2	赤唐辛子	2本
クミンシード	大さじ1	温かいごはん	2人分
トマト缶(ホール)	1/2缶	仕上げ用	
大豆の水煮(缶詰)	150g	プレーンヨーグルト、粗挽きこしょう	各適量
にんにく、しょうが(みじん切り)	各1片		
塩	少々	バクチー(好みで)	2~3本

作り方

- ①** バクチーは3cm長さに切る。

**②** フライパンにサラダ油を熱し、強火で玉ねぎを色が変わまるまで炒めたら、にんにく、しょうがを加えて炒める。香りが立ってきたらクミンシードを加えてさらに炒めて香りを出す。

**③** カレー粉、ぶつしたトマト缶、赤唐辛子、ヨーグルトを加えて炒め、フライパンの片側へ寄せる。空いた所に合いびき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら全体を炒め合わせる。塩小さじ1/2(分量外)を加え、少し煮詰まってまとまりが出てくるまで炒めたら、大豆、水1/3カップ(分量外)を加えて煮立て、とろみがつくまで混ぜながら中火にして10分ほど煮詰め、塩で味を調整する。

**④** 器にごはんとカレーを盛り付け、ヨーグルトとバクチーを添え、粗挽きこしうを振る。

## まぐろのスタミナステーキ丼

材料(2人分)

まぐろ(赤身)※できれば半解凍・1サク(150g)	たれ
にんにく(うす切り) ..... 1片	すだちの絞り汁(または好みの
にら ..... 1束	柑橘類の絞り汁) ..... 小さじ2
温かいごはん ..... 2人分	しょうが(すりおろし) ..... 1片分
ごま油 ..... 大さじ1	酢 ..... 大さじ1
塩 ..... 少々	しょうゆ ..... 大さじ1
粗挽きこしょう ..... 適量	砂糖、ごま油 ..... 各小さじ1
「しーじゅー」味噌 ..... 大さじ1	味一ねぎ(小口切り) ..... 2~3本

作川吉

- 1 まぐろに塩を振る。には熱湯で根元からサッと茹で、水に放ってから水気を絞り、食べやすい長さに切ってからAを絡めてにらのナムルを作る。

2 フライパンにごま油、にんにくを入れて弱火でじっくりと揚げ、にんにくがほんのり色づいたら取り出す。続けて同じフライパンにまぐろを入れ、強火で表面全体を焼く。色が変わったら取り出して食べやすい大きさに切る。

3 器にごはんを盛り、にらのナムル、まぐろの順に乗せ、それを回しかけたら揚げにんにくを散らし、粗挽きこしょを振る。

## カッテージチーズと オレンジのチキンサラダ

材料(2人分)

鶏ササミ	2本	アーリーレッド	1/4個
オレンジ(またはカットフルーツ)	1個	塩	少々
クレソン、ベビーリーフ	各適量	ライ麦入りパン(お好みで)	適量
カッテージチーズ	50g	A	酢、オリーブオイル
ミックスナッツ	20g		各大さじ1
			砂糖 小さじ1

作り方

- ①** 鶏ササミは塩少々(分量外)を加えた熱湯で3~4分茹で、粗熱をとったら筋を取り、食べやすくほぐす。オレンジは皮をむいてナイフで小房に切り分ける。ミックスナッツは粗く刻む。アーモンドは薄切りにする。

**②** クレソン、ベビーリーフ、アーモンド、オレンジ、鶏ササミをサッと合わせて器に盛り、塩を振る。カッテージチーズ、刻んだミックスナッツを散らしてAをかけ、好みでライ麦入りパンを添え、最後にオリーブオイル(分量外)を回しかける。

コカ・コーラ・アサヒビール・明治・味の素・日清食品

ホールディングスは、がんばるアナタをサポートします!



上記の商品は東急ストア・プレッセ各店にてお求めください

※一部取扱いのない店舗がございます

お問い合わせ: 東急ストアお客様相談室 ☎ 03(3714)2480(直通) <受付時間 10:00~18:00> <https://www.tokyu-store.co.jp>



お酒】ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒。