



焼チョウザメの骨美人サラダ

調理時間

15分

【材料】(2人分)

- ★ チョウザメ…………… 2切れ(160g)
- 塩コショウ…………… 少々
- オリーブオイル …… 大さじ1
- ★アーモンド…………… 15g
- ★モzzarellaチーズ …… 50g
- 家にある野菜…………… 適量

【ドレッシング材料】

- 酢…………… 大さじ2
- レモン果汁…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- ブラックペッパー …… 少々
- オリーブオイル …… 大さじ3

(レタス、パプリカ、トマト
ビーツ、紫玉ねぎ、紅芯大根など
お好みの季節の野菜)

- 1 フライパンにオリーブオイルを熱し塩コショウしたチョウザメをソテーする。
- 2 器に野菜を盛り、ちぎったモzzarellaチーズ、焼いたチョウザメを乗せ、砕いたアーモンドをかける。
- 3 酢とレモン果汁を合わせ、Aを加えてよく混ぜる。
- 4 オリーブオイルを加え混ぜドレッシングを作り、サラダにかけ完成。

免疫力UP!

ビタミンD

チョウザメ

美骨への近道!

カルシウム×マグネシウム

モzzarella
チーズ アーモンド

美容&ヘルシーUP!の方程式でつくる“チョウザメレシピ”

チョウザメの 欲張りアンチエイジングお茶漬け

調理時間

15分*

【材料】(2人分)

- ★ チョウザメ…………… 2切れ(160g)
- 白だし…………… 大さじ1
- A おろしニンニク…………… 小さじ1/2
- おろし生姜…………… 小さじ1/2
- 片栗粉…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量

【盛り付け薬味】

- ミョウガ…………… 2個
- ★大葉…………… 4枚
- ★すりごま…………… 小さじ2
- 季節の柑橘…………… 適宜
- (へべす、カボス、すだち
レモン、ライムなど)

雑穀ごはん…………… 260g
出汁…………… 適量
(白だし/大さじ2 お湯/400cc)

- 1 チョウザメは食べやすい大きさに切り、Aに30分ほど漬け、片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする。
- 2 ご飯を器に盛り、あげたチョウザメを乗せ、刻んだミョウガ、大葉、すりごまをかけ出汁をかけ、切った柑橘を添える。

*漬け込み時間を除く



抗酸化効果!

カルノシン

チョウザメ

若返りサポート!

ビタミンB×セサミン

大葉 ごま