



新・七田式食学講座 子供を天才にする七田式クッキング

食べるほど子供の脳が正しく働く『天才オニオンドレッシング』

～材料は混ぜるだけ！細胞膜を整えて脳の働きを良くする～

作り方

- ① 玉ねぎをすりおろす。
- ② *印の調味料を混ぜ、①と合わせ再度混ぜ合わせたら完成。

材 料

- ・玉ねぎ ----- 1/8 個
- *酢 ----- 1/4 カップ
- *塩こしょう ----- 少々
- *アマニ油 ----- 25 cc
- *オリーブオイル ----- 25 cc

※ お好みでねりからし小さじ 1/2 を入れると大人向けで美味しく仕上がります。



子供が野菜を好きになる！解毒力UP『魔法のバーニャカウダ』

～ソースを混ぜて、野菜を切るだけ！酵素の力で現代を乗り切る～

作り方

- ① 小さめの鍋に豆乳、にんにく、みりんを入れて弱火にかけ、混ぜる。ふつふつとして全体がなじんだら火を止め、味噌とアンチョビを加えて混ぜ合わせる。
- ② ①にアマニ油を数回に分けて入れ、その都度混ぜる。
- ③ 野菜はそれぞれ食べやすい大きさにカットする。

材 料

- ・アマニ油 ----- 大さじ 1
- ・おろしにんにく ----- 小さじ 1/2
- ・アンチョビ ----- 1 本
- ・味噌 ----- 小さじ 1
- ・豆乳 ----- 大さじ 2
- ・みりん ----- 小さじ 1



子供の免疫力を高め集中力もUP『腸脳力はちみつレモンかん』

～寒天パワーで腸内環境を整える！美肌&腸活おやつ～

レモンのはちみつ漬け (約1日)

作り方

- ① レモンを輪切りにして、清潔な保存容器に入れ、はちみつを加える。
- ② レモンの水分が出てきて、はちみつがサラッとしてきたら出来上がり。※ 冷蔵庫保存で約1ヵ月

材 料

- ・れもん ----- 2 個
- ・はちみつ ----- 150g



はちみつレモン寒天

作り方

- ① 水に寒天とシロップを入れて煮溶かす。
- ② 水で濡らした型に「レモンのはちみつ漬け」をきれいに並べ、①を流し入れる。
- ③ 冷やし固めて食べやすい大きさに切る。

材 料

- ・粉寒天 -- 10g
- ・水 -- 800ml
- ・レモンのはちみつ漬けシロップ ----- 40ml

