



## 10月 食セミナーレシピ



### 【 里芋とイカの煮物 】(1人分あたり 146kcal 塩分 1.0g)

(材料 4人分)

里芋	800g (10~14個)
するめイカ	1杯 (160g)
塩	適量
☆ 濃口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
水	1/2カップ

<作り方>

- ① 里芋は六方むきにして食べやすい大きさに切り、表面を塩でもんでから水からゆで、ぬめりがでたところでざるに取って水洗いする。
- ② イカは足ははずして水洗いし、胴は1cm幅の輪切りに、足はわた、目、口を取って2本ずつに切り、足先を切りそろえる。
- ③ ☆を煮立たせて、イカをひと煮し、膨らんできたら取り出す。
- ④ ③の鍋に水と里芋を入れ、落とし蓋をし10分ほど弱火で煮る。
- ⑤ イカをもどし、5分ほど煮て出来上がり。

### 【 キャベツと油揚げの煮びたし 】(1人分あたり 70kcal 塩分 0.7g)

(材料 4人分)

キャベツ	320g
油揚げ	50g
水	300cc
昆布	2cm
砂糖	小さじ1
薄口醤油	大さじ1

<作り方>

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きして、半分に切って1cm幅に切る。キャベツは3~4cm角に切る。
- ② 鍋に水と昆布を入れ煮立たせ、キャベツを入れて中火にする。
- ③ キャベツが柔らかくなったら、昆布を取りだし、油揚げ、砂糖、醤油を加え、蓋をして5分ほど煮て出来上がり。

### 【 なすときゅうりとみょうがの浅漬け 】(1人分あたり 15kcal 塩分 1.5g)

(材料 4人分)

なす	1本 (100g)
きゅうり	2本 (200g)
みょうが	2本
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

<作り方>

- ① なすは半月切り、きゅうりは輪切り、みょうがは縦に半分に切って薄切りにする。
- ② ビニール袋になすときゅうりを入れて塩、砂糖をいれてよくもむ。
- ③ 10分ほど置いて水気をしぼり、みょうがをくわえ、よくもみ、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

Point!

里芋は芋類の中でも水分が多いため、低カロリーです。里芋のぬめりはガラクトタンとムチンによるもので、腸の調子をととのえて便秘の解消に効果的です。

イカで注目の成分はタウリンです。タウリンは悪玉コレステロールや中性脂肪、血圧も下げてくれ、血管の健康を守ります。

“ほっこりと懐かしい” おふくろの味の、ダイエットに最適な健康メニューです。