



# 11月 食セミナーレシピ



## 【 冬きゃべつと豚ミンチの炒めもの 】

(1人分あたり 147kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

きゃべつ	300g
豚ひき肉	120g
しめじ	100g
玉ねぎ	100g
すりおろし生姜	10g
油	小さじ2
☆ 味噌	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1



### <作り方>

- ① きゃべつは1口大のざく切りにする。しめじは1口大にちぎる。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- ② 油を熱したフライパンにすりおろし生姜、玉ねぎを入れて炒める。ひき肉、しめじ、きゃべつを順に入れて火を通していく。
- ③ 全体的に火が通ったら☆の調味料を入れて混ぜ合わせる。器に盛ったら出来上がり。

## 【 ごぼうサラダ 】

(1人分あたり 106kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

ごぼう	150g
にんじん	70g
小松菜	100g
とうもろこし	40g
☆ マヨネーズ	大さじ3
出汁	小さじ1
からし	3g



### <作り方>

- ① ごぼうは千切りかスライサーで細く突いて、あく抜きのために水にさらす。にんじんは千切りかスライサーで細く突く。ごぼう、にんじんを中火で10分茹でる。
- ② 小松菜はサッと茹でて2cm幅に切る。とうもろこしもサッと茹でて水気を切る。
- ③ 食材をボウルに入れて、☆の調味料を混ぜ合わせる。器に盛りつけたら出来上がり。

**Point!** きゃべつに含まれるビタミンCは免疫力を高め、風邪予防や疲労回復効果があるとされています。また、肌荒れやシミ予防など美容面にも欠かせません。  
 ごぼうに含まれている水溶性食物繊維のイヌリンは大腸の運動を活発にしてくれ、便秘解消や大腸がんの予防、血糖値を下げる効果があるとされています。