



## 3月 食セミナーレシピ



### 【 春きゃべつのカレー炒め 】

(1人分あたり 187kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

豚こま肉	120g
片栗粉	大さじ 1
きゃべつ	240g
玉ねぎ	80g
にんじん	80g
☆ カレールウ	40g
☆ 出汁	100cc
☆ 油	大さじ 1



#### <作り方>

- ① きゃべつはざく切り、玉ねぎは半分にして薄切り、にんじんは薄め短冊切りにする。
- ② 豚肉は片栗粉をまぶし下炒めし、いったん器にとる。
- ③ 刻んだカレールウに出汁を入れてルウを溶かす。
- ④ 油を熱したフライパンににんじん、玉ねぎ、きゃべつ、豚肉の順に炒めていく。
- ⑤ 火を弱火にしてルウを流し入れる。全体に味が染みたら器に盛りつけて出来上がり。

### 【 ひじきのさっぱり和え 】

(1人分あたり 66kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

ひじき	10g
切干大根	20g
にんじん	40g
きゅうり	80g
☆ 油	大さじ 1
☆ 酢	大さじ 2
☆ 砂糖	大さじ 2
☆ 醤油	大さじ 1



#### <作り方>

- ① ひじきと切干大根は軽く洗ってから水戻しする。にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突く。それらをサッと茹でて水気を切る。
- ② きゅうりは薄切りにして塩揉みする。5分後、水にさらし塩気を抜く。
- ③ 材料をボウルに入れ、☆の調味料で和えたら出来上がり。

**Point!** きゃべつには「ビタミンU」が含まれています。ビタミンUは胃の粘膜を修復し、胃や十二指腸の健康を保つ効果があるとされています。

ひじきには骨や歯に関係するカルシウムや腸内環境を整える食物繊維が多く低カロリーで満足感が得られる食材です。