



## 4月 食セミナーレシピ

### 【 サバのごま味噌かけ 】

(1人分あたり 78kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

サバ(無塩) 4切れ

みそ 大さじ1

みりん 大さじ1

酒 大さじ1

☆ すりごま 大さじ1

砂糖 大さじ1

出汁 大さじ2

青菜 160g

出汁 少々

カツオ節 少々

片栗粉 小さじ1



#### ＜作り方＞

- ① サバに熱湯をかけて臭みをとる。水分をキッチンペーパーなどで優しく押さえるようにしてふき取る。
- ② サバをオーブントースターで1000ワット8分ほど様子を見ながら焼く。
- ③ ☆の調味料を火にかけて混ぜ合わせる。煮立ったら水溶き片栗粉を入れ、火を止める。
- ④ 青菜はサッと茹でて2~3cm幅に切り、出汁とカツオ節で和える。
- ⑤ 器にサバと青菜を盛り付けてサバに☆の調味料をかけたら出来上がり。

### 【 春きゃべつの辛子マヨポン 】

(1人分あたり 64kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

きゃべつ 180g

糸こんにゃく 160g

にんじん 40g

まいたけ 40g

☆ マヨネーズ 大さじ2

からし 2g

ポン酢 大さじ1



#### ＜作り方＞

- ① きゃべつはサッと茹でてざく切りにして水気を切る。
- ② 糸こんにゃくはざく切りにして臭みを抜くために下茹でする。
- ③ にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突く。まいたけは一口大にちぎり、まいたけ・糸こんにゃく・にんじんの順に油を熱したフライパンで炒める。
- ④ ボウルに①~③を入れて☆の調味料で味を整えたら器に盛りつけて出来上がり。

**Point!** サバに含まれるビタミンDはカルシウムやリンの吸収を良くして骨の形成を促進したり、骨を強くしたりする効果があります。

キャベツには胃の粘膜を修復し、胃や十二指腸の健康を保つ効果のある「ビタミンU」の他に風邪予防や美容に良いとされるビタミンCが豊富です。