



## 5月 食セミナーレシピ



### 【 新玉ねぎの卵としじ 】

(1人分あたり 163kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

新玉ねぎ	300g
メカジキ	2切れ
卵	2個
しめじ	100g
☆ 醤油	大さじ1.5
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
出汁	200cc
青味	お好みで



#### <作り方>

- ① 新玉ねぎはくし型切りにする。しめじは1口大に分ける。
- ② メカジキは熱湯をかけて臭みをとる。キッチンペーパーで水気をとり、1口大そぎ切りにする。
- ③ 卵はボウルに割り入れ、卵白を切るようにして軽く混ぜておく。
- ④ 鍋に☆の調味料を入れて煮立たせ、メカジキを入れて中火で煮る。色が変わったら新玉ねぎを加え、時々混ぜながら煮る。
- ⑤ 新玉ねぎがしんなりしたら、強火にして溶き卵を加える。お好みの固さになったら火を止め、器に盛ったら出来上がり。

### 【 春雨サラダ 】

(1人分あたり 99kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

春雨(乾)	50g
きゅうり	50g
にんじん	40g
まいたけ	40g
油	小さじ1
☆ 油	大さじ1
調味酢	大さじ2



#### <作り方>

- ① 春雨は5cm幅に切ってから5~8分ほど茹でる。ザルでとって水気を切る。
- ② きゅうりはせん切りにし、塩を揉み込んで5~10分後水にさらす。ザルにとって水気を抜く。
- ③ まいたけは一口大に割き、にんじんは千切りかスライサーで細く突く。油を熱したフライパンでまいたけ、にんじんの順にしんなりするまで炒める。
- ④ 春雨、きゅうり、まいたけとにんじんをボウルに入れ、☆の調味料で味を整えたら出来上がり。

**Point!** 玉ねぎに含まれるアリシンは血液をサラサラにする働きがあり、高血圧の予防や動脈硬化の予防に効果があるといわれています。

きゅうりに含まれるカリウムはナトリウムを排出させる作用があり、高血圧の予防や夏場のむくみ対策にもよいとされています。