



1月 食セミナーレシピ



【 カレー風煮しめ 】

(1人分あたり 153kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

鶏もも	80g
ごぼう	120g
にんじん	120g
しいたけ	120g
こんにゃく	120g
玉ねぎ	120g
☆ 出汁	400cc
酒	大さじ1.5
みりん	大さじ2
醤油	大さじ1
カレールウ	15g



<作り方>

- ① 鶏ももは1口大に切る。しいたけも1口大に切り、玉ねぎはくし形に切る。ごぼうと人参は1口大の乱切りに切り、ごぼうは水にさらし、水気をきる。
- ② こんにゃくは1口大にちぎってから臭みを抜くためにサッと茹でる。
- ③ 鍋に①と②の材料と☆の調味料を入れ、中火で落とし蓋をして約10分煮る。10分経ったら醤油を入れて弱火で再度10分煮る。
- ④ 全体に火が通ったらカレールウを溶かし入れる。火を止めて煮含めし、皿に盛りつけたら出来上がり。

【 切り干し大根の紅白なます 】

(1人分あたり 109kcal 塩分0.2g)

(材料 4人分)

切り干し大根(乾)	30g
にんじん	80g
ツナ缶	1缶
☆ 酢	大さじ4
砂糖	大さじ2



<作り方>

- ① 切り干し大根は水戻しして茹でる。にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突いて茹でる。
- ② ツナはほぐして☆の調味料と合わせておく。
- ③ ①と②を合わせて和える。器に盛りつけて出来上がり。

Point! 冬の食材には身体を温める効果が期待されます。冬野菜にはビタミンEやビタミンCが多く含まれており、血行促進や毛細血管の機能を保ってくれます。切り干し大根は生の大根に比べてビタミンやミネラルが豊富に含まれています。糖質も多く含んでいますので、食べ過ぎには気をつけましょう。