



2月 食セミナーレシピ



【 大根と豚ひき肉の味噌炒め 】

(1人分あたり 156kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

大根	400g
豚ひき肉	100g
人参	50g
玉ねぎ	50g
春雨	40g
☆ 出汁	400cc
酒	大さじ1
味噌	大さじ1
オスターソース	小さじ2
油	小さじ2
すりおろし生姜	10g



<作り方>

- ① 大根はさいの目切りに、人参は薄めのいちよう切りに、玉ねぎはくし形切りに切る。
- ② 春雨は下茹でし、ざく切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、生姜、豚ひき肉の順に中火で炒めていく。豚ひき肉の色が変わったら、人参、玉ねぎ、大根の順に入れて炒め合わせる。
- ④ ☆の調味料を入れたら、蓋をして弱火で10分煮る。
- ⑤ 大根が柔らかくなったら春雨を加えて、味噌、オスターソース、水溶き片栗粉を入れ、味を馴染ませつつとろみをつける。器に盛りつけて出来上がり。

【 チンゲン菜のおかか和え 】

(1人分あたり 24kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

チンゲン菜	200g
しめじ	100g
人参	60g
☆ 醤油	大さじ1
出汁	大さじ1
かつお削り節	6g(2袋)



<作り方>

- ① チンゲン菜はサッと茹でて、斜め切りにして水気をとる。
- ② しめじは縦半分にさく。人参はせん切り、またはスライサーで細く。それぞれ好みの固さに茹でる。
- ③ ①と②をボウルに入れ、☆の調味料、かつお節を入れて和える。器に盛りつけて出来上がり。

Point! 大根は、胃腸の働きを活性化するアミラーゼなどの酵素を含み、アミラーゼはデンプンを分解する働きから胃もたれや胸やけに効果が期待できます。
チンゲンサイは、抗酸化作用のあるビタミンAやビタミンCを含んでおり、これらは免疫力を高めたり、風邪やがんの予防などに効果が期待できます。