



4月 食セミナーレシピ

【 新玉ねぎと春きゃべつの甘酢炒め 】

(1人分あたり 166kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

新玉ねぎ	150g
きゃべつ	150g
小松菜	100g
卵	2個
ウイナーソーゼ	3~4本(約60g)
☆ ケチャップ	大さじ3
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
油	大さじ1



<作り方>

- ① 新玉ねぎは薄切り、きゃべつはざく切り、小松菜は2cm幅に切る。卵はボウルに割り入れ解きほぐす。
- ② ウイナーは斜めに切る。
- ③ 油を熱したフライパンに新玉ねぎ、きゃべつ、ウイナー、小松菜の軸の順に炒めていく。
- ④ 全体的にしんなりしてきたら☆の調味料と小松菜の葉を入れて味を馴染ませる。
- ⑤ 溶き卵を流し入れて、とじていく。火を止めて器に盛りつけたら出来上がり。

【 切り干し大根の中華サラダ 】

(1人分あたり 97kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

切り干し大根	25g
乾燥わかめ	5g
人参	50g
きゅうり	50g
☆ 醤油	大さじ1
ごま油	大さじ2
酢	大さじ3
砂糖	小さじ2
生姜	4g



<作り方>

- ① 切り干し大根とわかめは水戻ししておく。人参はせん切り、またはスライサーで細くつく。きゅうりはせん切りにして塩で揉み、水にさらして塩気を抜く。
- ② 切り干し大根、わかめ、人参をお好みの固さに茹で、水気を切っておく。
- ③ ☆の調味料を合わせ、器に盛りつけたら出来上がり。

Point!

玉ねぎに含まれるフラボノイド色素のケルセチンには抗酸化作用があり、がん予防や動脈硬化予防に効果があると言われています。

わかめに含まれる食物繊維のアルギン酸は体内でナトリウムを吸着・排出して高血圧を防ぎ、血中コレステロール値を下げる効果があるとされます。