



## 10月 食セミナーレシピ



### 【 豚肉と大根のさっと煮 】

(1人分あたり 147kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

豚こま肉	140g
片栗粉	大さじ1強
大根	300g
長ねぎ	1本(約90g)
しいたけ	4枚(約45g)
青ねぎ	20g
☆ 出汁	400cc
☆ 醤油	大さじ1
☆ みりん	大さじ2
☆ 生姜	8g

※生姜はすりおろして使用



<作り方>

- ① 大根は2mm厚の半月切りに、長ねぎは斜め薄切りにする。しいたけは石づきを切って半分に切る。青ねぎは小口に切る。生姜は摩り下ろす。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉を混ぜ入れ、サッと茹でる。ザルにとっておく。
- ③ 鍋に☆の調味料、大根、しいたけを入れて火にかける。沸いたら豚肉と長ねぎを入れて弱火で15分程煮る。
- ④ 味が染みたら器に盛りつけ、青ねぎをのせたら出来上がり。

### 【 チンゲン菜の和え物 】

(1人分あたり 44kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

チンゲン菜	200g
しめじ	100g
にんじん	30g
☆ 味噌	大さじ1
☆ 砂糖	小さじ2
☆ 酒	大さじ1
☆ 白すりごま	大さじ1

<作り方>

- ① チンゲン菜は根元を切って1枚ずつにしてお湯で茹でる。1分程茹でて水にとり、水気を絞って厚めの斜め切りにする。
- ② しめじは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突く。しめじとにんじんをサッと茹でる。
- ③ 水気を切ったチンゲン菜、しめじ、にんじんをボウルに入れて☆の調味料を混ぜ合わせたら出来上がり。



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あると言われます。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。

## ◆◇◆ 貝たくさん味噌汁 ◆◇◆



【材料】 約1人分

野菜、海草類、きのこ類、大豆製品などなんでも入れてOK  
合計の重さ80g～100gを目安に

出し汁（鰹と昆布の合わせだし） 150cc  
米こうじ味噌 7g

### 【作り方】

1. だし汁に、貝となるものを、火が通りにくいものから順に入れ、火を通す。
2. 味噌を溶き入れ、一煮立ちさせる。

### 管理栄養士コメント

暖かい湯気とともに立ち上がる味噌汁の香り。地味な存在ですが、昔から日本人に親しまれてきた家庭料理です。最近では、食の欧米化に伴い、味噌汁離れが目立ってきているように思います。味噌の原料は、「畑の肉」と呼ばれる大豆。貝たくさんにすれば、栄養価が高まり、栄養バランスを整えてくれる心強い味方です。改めて味噌汁の力を見直し、朝1杯の味噌汁からはじめてみましょう。

☆塩分が気になる人も安心、少しの味噌でおいしく作るポイント☆

#### ①「動物性と植物性の合わせだしにする」

相乗効果により、単品でだしをとるのに比べて、うま味が8倍にもなります。

#### ②「貝は、主に野菜や海藻類、きのこ類をたくさんにする」

それぞれの貝からだしが出て、おいしくなります。また、多くの緑黄色野菜や海藻類のワカメなどを入れることによって、ナトリウムを体外に排せつする働きのあるカリウムが摂ることができます。