



# 11月 食セミナーレシピ



## 【 鮭のねぎ味噌焼き 】

(1人分あたり 207kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

生鮭	4切れ
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ2
しめじ	120g
青菜	120g
☆ 味噌	大さじ1.5
☆ マヨネーズ	大さじ2
☆ みりん	小さじ2
☆ 長ねぎ	中くらい1本 (90~100g)

※長ねぎはみじん切りにする



### <作り方>

- ① 鮭に酒をふって臭みを抜く。クッキングペーパーで水気をとって片栗粉を両面にまぶす。
- ② しめじは石づきをにとって1口大にちぎる。青菜は2cm幅に切る。フライパンに油を入れて熱し、しめじと青菜をしんなりするまで炒める。
- ③ 長ねぎをみじん切りにして、味噌、マヨネーズ、みりんと混ぜ合わせてねぎ味噌を作る。
- ④ アルミ箔を2重にしてトースターに敷き、鮭をのせて☆の調味料を塗る。1000wで10分焼く。器に鮭と添え物を盛り付けたら出来上がり。

## 【 にんじんとごぼうの煮物 】

(1人分あたり 72kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

にんじん	1/2本(50g)
ごぼう	1本(160g)
糸こんにゃく	120g
油	小さじ2
☆ だし汁	100ml
☆ 酒	大さじ1
☆ 砂糖	小さじ2
☆ 醤油	小さじ2
すりごま	小さじ2



### <作り方>

- ① にんじん、ごぼうは縦半分に切ってから斜め切りにする。糸こんにゃくはざく切りにしてサッと茹でる。
- ② 鍋に油を入れて熱し、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくの順に入れて炒め、☆の調味料を加えて汁気がなくなるまで煮つめる。
- ③ 器に盛りつけて、すりごまをふりかけたら出来上がり。

Point!

鮭に含まれる赤色色素「アスタキサンチン」や長ねぎに含まれる「アリシン」には、抗酸化作用があります。また、ごぼうにも抗酸化作用のある「タンニン」や「クロロゲン酸」などのポリフェノールが含まれており、風邪予防やアンチエイジングなどに効果が期待できます。抗酸化作用で風邪も撃退しましょう。

## ◆◇◆ 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。