



12月 食セミナーレシピ



【 大根とひき肉の煮物 】

(1人分あたり 127kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

大根	400g	
まいたけ	80g	
豚ひき肉	100g	
長ねぎ	1本(90~100g)	
生姜	10g	
☆	出汁	200cc
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	
油	小さじ2	



<作り方>

- ① 大根は1口大の乱切りにし、まいたけは小さくちぎる。長ねぎは小口切りにする。生姜は摩り下ろしておく。
- ② 油を熱したフライパンに生姜、豚肉、大根の順に入れて炒めていく。大根の色が変わったら、まいたけと☆の合わせ調味料を入れて中火で煮込んでいく。
- ③ 大根の芯まで火が通ったら長ねぎを入れ、その後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ 火を止め、しばらく置いて煮含めさせる。器に盛りつけたら出来上がり。

【 青菜と玉ねぎの卵とじ 】

(1人分あたり 63kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

小松菜	200g	
玉ねぎ	160g	
人参	30g	
卵	2個	
油	小さじ2	
☆	ケチャップ	大さじ1
	オイスターソース	大さじ1
	胡椒	お好み



<作り方>

- ① 小松菜は2~3cm幅に切る。玉ねぎは半分に切ってから薄切りにする。にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突く。卵は殻を割ってボウルに入れ、溶きほぐしておく。
- ② 油を熱したフライパンに玉ねぎ、小松菜、人参の順に炒めていく。全体に火が通ったら☆の調味料を入れて味を馴染ませる。
- ③ 卵を流し入れて好みの固さになるまで火を通したら出来上がり。

Point!

大根は胃もたれや胸やけに効果があるアミラーゼの他にイソチオシアネートという辛味成分があり、血液をサラサラにする作用があるとされます。

小松菜はβカロテンを豊富に含んでおり、βカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護する作用があります。油との相性は抜群です!

◆◇◆ 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。