



8月 食セミナーレシピ

【 なすと高野豆腐の煮物 】

(1人分あたり 162kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

なす	320g
高野豆腐(乾)	34g
しめじ	120g
青ねぎ	40g
ごま油	大さじ2
☆ 出汁	350cc
砂糖	大さじ1
ポン酢	大さじ1
みりん	大さじ2
生姜	6g

※生姜はすりおろす

千切りでも美味しいです! ④ 味が染み込んだら器に盛りつけて出来上がり。



<作り方>

- ① なすは縦半分に切って、格子状に切り込みを入れて横半分に切る。しめじは石づきをとり、大きいものは縦半分にさく。青ねぎは斜めの厚切りにする。
- ② 高野豆腐は湯戻しをし、にごりがなくなるまで押し洗いする。水気をしぼって2~3等分に切る。
- ③ ごま油をフライパンで熱し、なすを皮面から焼いていく。裏面にも焼き目がついたら、しめじ、高野豆腐、青ねぎ、☆の調味料を入れる。落し蓋をして弱火~中火で9分煮る。

【 トマトとツナのサラダ 】

(1人分あたり 124kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

トマト	200g
玉ねぎ	100g
にんじん	20g
ツナ缶	1缶
☆ 醤油	大さじ1
酢	大さじ2
油	大さじ1
ツナ缶の油	大さじ1

<作り方>

- ① トマトは湯剥きして1口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突く。ツナ缶はほぐしておく。
- ③ トマト、玉ねぎ、にんじん、ツナをボウルに入れて混ぜ合わせた☆の調味料で味を整えたら出来上がり。



Point! なすの皮には紫色の色素である「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには抗酸化作用があり、がん予防や眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、なすを調理するときは皮ごと使いましょう。

◆◇◆ 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。