



## 9月 食セミナーレシピ

### 【きのことお麩の卵とし】

(1人分あたり 167kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

しいたけ	50g
しめじ	50g
車麩	4枚(25g)
玉ねぎ	100g
青ねぎ	20g
卵	4個

☆	出汁	400cc
	みりん	大さじ2
	醤油	小さじ2



#### <作り方>

- ① しいたけは石づきをとって5等分の細切りにし、しめじは石づきをとって大きいのは2等分にする。
- ② 車麩は水に浸けてやわらかく戻し、1口大に切る。
- ③ 玉ねぎは半分に切って薄切りにする。青ねぎは小口切り、若しくは斜め切りに切る。
- ④ 鍋に☆を煮立て、車麩と玉ねぎを入れて弱火で2~3分煮る。
- ⑤ しいたけとしめじを加えて味が染みるまで中火~弱火で煮て、青ねぎを散らし、よく溶いた卵液を流し入れる。火を止めて蓋をする。お皿に盛りつけたら出来上がり。

### 【なすとささみの和え物】

(1人分あたり 43kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

なす	150g	
きゃべつ	150g	
にんじん	30g	
鶏ささ身	70g	
☆	ポン酢	大さじ1
	しょうが	5g

※しょうがはすりおろして下さい。



#### <作り方>

- ① なすはいちょう切りにして、サッと茹でて水気を切る。
- ② きゃべつはサッと茹でて千切りにして水気を切る。にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突く。
- ③ ささ身は茹でる。中まで火が通ったら冷水で冷やし、ほぐす。
- ④ 材料をボウルにまとめ、☆の調味料で味を整えたら出来上がり。

Point!

しいたけには「エルゴステロール」という成分が豊富に含まれています。エルゴステロールは光に当たるとビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を高める作用があり、骨や歯の形成、骨粗鬆症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。