



3月 食セミナーレシピ



【 きゃべつとメカジキのクリーム煮 】

(1人分あたり 226kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

きゃべつ	200g
メカジキ	2切れ(150g)
塩胡椒	少々
薄力粉	大さじ1
しめじ	100g
玉ねぎ	100g
☆ 豆乳	400cc
☆ 醤油	大さじ1
☆ 薄力粉	大さじ3
胡椒	少々
油	大さじ1.5



<作り方>

- ① きゃべつは食べやすい大きさにざく切り。しめじは縦半分にさき、玉ねぎはくし切りに切ってから横半分に切る。
- ② メカジキは塩胡椒をふって5分置いて臭みをとる。水気をキッチンペーパーで拭いて薄力粉をまぶす。
- ③ 油を熱したフライパンでメカジキを入れ、全体に焼き色が付くまで焼く。メカジキをとり出して、玉ねぎ、きゃべつ、しめじの順にしんなりするまで炒める。
- ④ 炒めた野菜の中に☆の調味料を加えてとろみが出るまで加熱する。メカジキを加えて混ぜ合わせ、こしょうで味を整える。器に盛って出来上がり。

【 青菜と揚げの煮浸し 】

(1人分あたり 80kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

小松菜	200g
えのき	100g
油揚げ	1枚(約60g)
人参	50g
出汁	150cc
☆ 醤油	大さじ1
☆ みりん	大さじ1
☆ 酒	大さじ1



<作り方>

- ① 小松菜、えのきは2~3cm幅に切る。人参はせん切り、またはスライサーで細くつく。
- ② 油揚げは油抜きして1cm幅に切る。
- ③ 鍋に出汁を入れ、人参、小松菜の茎から先に入れ火と煮立ちさせる。
- ④ えのき、☆の調味料の順に入れ味が馴染む様に軽く混ぜる。
- ⑤ 小松菜の葉を加え、しんなりしたら火を止めて器に盛ったら出来上がり。

Point! キャベツには胃の粘膜を修復し、胃や十二指腸の健康を保つ効果のある「ビタミンU」の他に風邪予防や美容に良いとされるビタミンCが豊富です。
小松菜に含まれるカルシウムは歯や骨の健康維持に良いとされます。さらに貧血予防が期待できる鉄分もほうれん草の約2倍含まれています。