



## 6月 食セミナーレシピ



### 【 かぼちゃのそぼろ煮 】

(1人分あたり 211kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

かぼちゃ	350g
鶏ひき肉	100g
人参	80g
しめじ	100g
いんげん	20g
出汁	400cc
☆ 醤油	大さじ 1.5(27g)
砂糖	大さじ 2(18g)
酒	大さじ 2(30g)
みりん	大さじ 2(36g)
油	大さじ 1(12g)



#### <作り方>

- ① かぼちゃを一口大に切る。人参は厚めのいちよう切りに、しめじは縦半分にさく。いんげんはお好みの固さに茹で 2cm 幅斜め切りにする。
- ② 油を熱した鍋に、鶏ひき肉を炒め、人参、かぼちゃ、しめじの順に炒めていく。
- ③ 出汁を入れて中火で5分程煮る。☆の調味料を入れて落とし蓋をして中火でもう5分煮る。
- ④ 器に盛っていんげんを散らして出来上がり。

### 【 きゅうりの白和え 】

(1人分あたり 85kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

きゅうり	180g
木綿豆腐	200g
人参	40g
☆ すりごま	大さじ 2(18g)
ポン酢	大さじ 1(18g)
砂糖	大さじ 1(9g)



#### <作り方>

- ① 豆腐はサッと茹で、さらし等に包み重石を乗せて水分を抜く。10分程水分を抜いたらフードプロセッサーか裏ごし器、すり鉢等で滑らかにする。
- ② きゅうりは薄めの輪切りにし、人参は千切りかスライサーで細く突く。両方とも塩揉みし、10分ほど経ったら水にさらし、塩気を抜いて水気を絞る。
- ③ 材料と☆の調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせたら器に盛って出来上がり。

**Point!** かぼちゃにはがん予防や風邪予防に効果があるとされるβ-カロテン、血液の流れをよくし冷え症改善によいとされるビタミンEが多く含まれています。きゅうりに含まれるカリウムはナトリウムを排出させる作用があり、高血圧の予防や夏場のむくみ対策にもよいとされています。

## ◆◇◆ 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

温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。