

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 100g 肉きひ鶏 人参 80g しめじ 100g

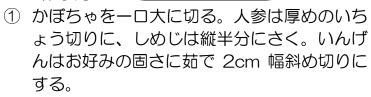
いんげん 20g 出汁 400cc

醬油 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)

大さじ 1(12g) 油





- 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) 大さじ 1(18g) ポン酢

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。

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。

参考 HP:野菜情報サイト野菜ナビ かぼちゃ、きゅうり

◆◇◆ 具だくさん味噌汁 ◆◇◆



【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、具となるものを、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。具だくさんにすれば、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「具は、主に野菜や海藻類、きのこ類をたくさんにする」 それぞれの具からだしが出て、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。