



# 1月 食セミナーレシピ



## 【 根菜のカレー煮しめ 】

(1人分あたり 143kcal 塩分1.2g 食物繊維3.7g)

(材料 4人分)

大根	200g
人参	80g
ごぼう	100g
板こんにゃく	100g
油揚げ	2枚(100g)
しいたけ	80g
☆ 醤油	大さじ1(18g)
☆ 酒	大さじ1(15g)
☆ みりん	大さじ1(18g)
出汁	400cc(2カップ)
カレールウ	20g



### <作り方>

- ① 大根と人参、ごぼうは1口大乱切り、しいたけは軸と切り分け、半分に切って3~4等分に切る。しいたけの軸は縦にさくか、小口切りにする。
- ② 油揚げは油抜きして短冊切り、こんにゃくは1口大にちぎり、サッと茹でて臭みをとる。
- ③ 鍋に出汁と人参、ごぼうを入れて中火で煮ていく。沸騰ごとに大根、こんにゃく、しいたけ、油揚げの順番に入れて8分ほど煮る。☆の調味料を入れて10分ほど煮て、味を調える。
- ④ 仕上げにカレールウを入れて混ぜ合わせる。器に盛りつけ、お好みで青物を散らせば出来上がり。

## 【 ほうれん草の胡麻和え 】

(1人分あたり 57kcal 塩分0.7g 食物繊維3.2g)

(材料 4人分)

ほうれん草	150g
人参	120g
しめじ	100g
☆ 醤油	大さじ1(18g)
☆ 砂糖	小さじ1(3g)
☆ すりごま	大さじ2(18g)



### <作り方>

- ① ほうれん草はよく水洗い、さっと茹でて2~3cm幅に切って水気をきる。人参は千切りもしくはスライサーで細くついて、サッと茹でて水気をきる。しめじは石づきを切り、大きいものは縦半分にちぎって、さっと茹でて水気をきる。
- ② ボウルに3つの材料を合わせて、☆の調味料で味を調える。器に盛りつけたら出来上がり。

**Point!** 大根は大部分が水分ですが、ビタミンCやカルシウム、食物繊維も豊富に含まれます。ごぼうには、食物繊維の「イヌリン」と「リグニン」が含まれます。

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇る野菜です。特にビタミンK、葉酸、鉄分が豊富に含まれます。ビタミンCも冬どりの方が豊富です。

参考文献：野菜ナビ「大根、ごぼう」、「ほうれん草」

2024.1 関西療院 管理栄養士監修

## ◆◇◆ 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。その他、トマトやしいたけ、切干大根などのうま味も加えることで相乗効果が期待できます。だしも組み合わせさせてみましょう。

#### 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。