



# 11月 食セミナーレシピ



## 【 白菜と油揚げの塩糶炒め 】

(1人分あたり 128kcal 塩分 1.1g 食物繊維 2.6g)

(材料 4人分)

白菜	300g
玉ねぎ	150g
人参	20g
しいたけ	80g
油揚げ	2枚(約100g)
塩糶	大さじ2(36g)
油	大さじ1(12g)
黒胡椒(お好みで)	少々



### <作り方>

- ① 白菜は1~1.5cm幅ざく切りに、玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りもしくはスライサーで細くつく。しいたけは石づきを取って薄切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- ② 油を熱したフライパンに人参、玉ねぎ、しいたけ、油揚げ、白菜の順に炒め合わせる。
- ③ 全体的にしんなりしたら塩糶、黒胡椒で味を調べ、器に盛りつけたら出来上がり。

## 【 ジャガ芋のナムル 】

(1人分あたり 100kcal 塩分 0.6g 食物繊維 6g)

(材料 4人分)

じゃが芋	200g
長ねぎ	150g
きくらげ	30g
☆ ポン酢	大さじ1.5(27g)
☆ ごま油	大さじ1.5(18g)
☆ すりごま	小さじ2(8g)



### <作り方>

- ① ジャガ芋は千切りにし、水に5分さらして水気をきる。鍋に湯を沸かし、じゃが芋を入れてじゃが芋が透き通るまで茹でる。冷水にさらして水気をきる。
- ② 長ねぎは斜め薄切りにする。きくらげ(乾燥の場合は水戻し)は軽く水洗いして薄切りにする。長ねぎときくらげはサッと茹でて水気をきる。
- ③ ジャガ芋、長ねぎ、きくらげをボウルに合わせ入れ、☆の調味料で味を調える。器に盛りつけたら出来上がり。

Point!

白菜は、鍋料理や漬け物に欠かせない野菜です。水分が多くて歯ざわりも良く、クセがなくて低カロリーなので一度にたくさん食べられるのも魅力です。

じゃが芋は、ビタミンCが比較的多く含まれているので風邪予防や美容に効果が期待できます。また、カリウムも豊富で高血圧予防によいとされています。

参考文献：野菜ナビ「白菜」、「じゃが芋」

2023.11 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、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「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。