



12月 食セミナーレシピ



【 大根と豚肉のトマト煮 】

(1人分あたり 155kcal 塩分 1.3g 食物繊維 3.7g)

(材料 4人分)

| | |
|-----------|-----------|
| 大根 | 300g |
| 玉ねぎ | 80g |
| 人参 | 50g |
| エリンギ | 80g |
| 豚こま肉 | 100g |
| ★ ホールトマト缶 | 1缶(400g) |
| ★ 出汁 | 100cc |
| 塩糀 | 大さじ2(36g) |
| 油 | 大さじ1(12g) |



<作り方>

- ① 大根と人参は薄めのいちょう切り、玉ねぎは1口大に切る。エリンギは短冊切りに切る。
- ② 豚こま肉は1口大に切る。
- ③ 油を熱したフライパン(鍋)に豚こま肉、人参、玉ねぎ、大根、エリンギの順に炒め合わせる。油が周ったら☆を入れて煮ていく。(ホールトマトはつぶしておく)
- ④ 全体的に火が通ったら塩糀で味を調える。器に盛りつけたら出来上がり。

【 白菜の味噌マヨ和え 】

(1人分あたり 66kcal 塩分 0.6g 食物繊維 1.8g)

(材料 4人分)

| | |
|------------|-----------|
| 白菜 | 300g |
| 人参 | 60g |
| とうもろこし(冷凍) | 30g |
| ★ マヨネーズ | 大さじ2(24g) |
| ★ 味噌 | 小さじ2(12g) |



<作り方>

- ① 白菜はサッと茹でてから細切りにして水気をきる。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。とうもろこしもサッ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! 大根には、消化を助ける酵素「アミラーゼ」や血液をサラサラにする作用がある「イソフラボン」が含まれます。葉も栄養満点なので手に入ったら葉も食べましょう。
白菜はきゃべつと同じアブラナ科で、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、高血圧予防によいと言われます。

参考文献：野菜ナビ「大根」、「白菜」

2023.12 関西療院 管理栄養士監修

◆◇◆ 貝だくさん味噌汁 ◆◇◆



【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、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。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。だしも組み合わせてください。

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。