



2月 食セミナーレシピ



【 白菜と豚肉の醤油麴炒め 】

(1人分あたり 133kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

白菜	300g
豚こま肉	100g
玉ねぎ	100g
人参	80g
まいたけ	80g
醤油麴	大さじ2(36g)
油	大さじ1(12g)



<作り方>

- ① 白菜はそぎ切りもしくはざく切りにし、軸と葉に分ける。人参は短冊切りにし、玉ねぎはくし形もしくは8mm~1cm幅に切る。まいたけは根元を切り落として1口大にちぎる。
- ② 豚こま肉は1口大に切る。
- ③ 油を熱したフライパンに人参を入れて中火で炒める。次いで豚こま肉、玉ねぎ、白菜の軸、まいたけ、白菜の葉の順番に入れて炒め合わせる。全体的にしんなりしたら醤油麴で味を調える。器に盛って出来上がり。

【 れんこんのマヨサラダ 】

(1人分あたり 102kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

れんこん	300g
人参	60g
きゃべつ	100g
マヨネーズ	大さじ2(24g)
☆ 醤油	小さじ2(12g)
黒胡椒	少々



<作り方>

- ① れんこんは皮を剥いて薄めいちょう切りにする。酢水であく抜きする。お湯を沸かしてサッと茹でておか上げする。
- ② きゃべつはお好みの固さで茹でておか上げし、ざく切りにする。人参は千切りもしくはスライサーで細く突いて、塩もみしておく。水分が出てきた人参を水さらしし、ザルにとって水気をきる。
- ③ 水気をきったれんこん、きゃべつ、人参をボウルに入れ、☆の調味料で味を調える。器に盛って出来上がり。

Point!

そぎ切りは材料に包丁を寝かせるように斜めに入れて、そぐように切る切り方です。面が大きくなるので、火の通り具合や味のしみ込みがよくなります。

れんこんは加熱時間が短めだとシャキシャキとした食感になります。逆にしっかりと火を通すとホクホクとした食感になります。お好みで工夫しましょう。

◆◇◆ 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。

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。