







【 白菜と豚肉の醤油麹炒め 】

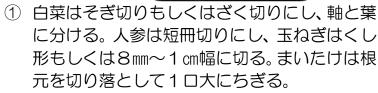
(1人分あたり 133kcal 塩分 0.7g)

(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 醤油麹 大さじ2(36g)

大さじ 1(12g) 油

<作り方>



- 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麹で味を調え 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) 小さじ2(12g) 醤油 黒胡椒 小尺

<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。

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。

参考文献:ハウス食品株式会社「そぎ切り」、野菜ナビ「れんこん」

◆◇◆ 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。