



## 5月 食セミナーレシピ

### 【 新じゃがと鶏ひき肉の野菜あんかけ 】

(1人分あたり 142kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

新じゃが芋	300g
さやいんげん	80g
人参	40g
しいたけ	80g
鶏ひき肉	100g
醤油	大さじ1.5(27g)
みりん	大さじ1(18g)
砂糖	小さじ1(3g)
出汁	1カップ(200cc)
油	大さじ1(12g)
水	大さじ2(30g)
片栗粉	大さじ1(9g)

☆



#### <作り方>

- ① 新じゃが芋は土を洗い落とし、芽をとる。鍋に水をひたひたまで入れ、竹串で刺せるまで茹でて、ザルにとる。
- ② さやいんげんは斜め切りに、人参は短冊切りに、しいたけは薄切りにする。
- ③ 油を熱したフライパンに人参を入れて中火で炒める。次に鶏ひき肉、さやいんげん、しいたけの順番に入れて炒め合わせる。
- ④ 全体的にしんなりしてきたら☆の調味料を入れて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に新じゃが芋を盛り、あんをかけたら出来上がり。

### 【 新玉ねぎのポン酢和え 】

(1人分あたり 83kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

新玉ねぎ	200g
きゅうり	90g
人参	50g
油揚げ	1枚(約60g)
ポン酢	大さじ1(18g)

#### <作り方>

- ① 新玉ねぎは薄くスライスして塩もみする。きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにして塩もみする。人参は千切りもしくはスライサーで細くついて塩もみする。5~10分経ったら水にさらして塩気を抜き、水気をきる。
- ② 油揚げは油抜きをして横半分に切ってから1cm幅に切る。
- ③ ボウルに4つの材料を混ぜ合わせる。ポン酢で味を調え、器に盛ったら出来上がり。



Point!

さやいんげんは、関西では、生育が早く1年に3度も収穫できることから、「さんどまめ」とも呼ばれています。生食には向かないので、火を通しましょう。新玉ねぎは収穫されて、すぐに出荷されたものになります。皮が薄く白っぽいのが特徴で、3~5月ごろが旬と言われ、果肉が柔らかくて甘味があります。

参考文献：野菜ナビ「さやいんげん」、「新玉ねぎ」

2023.5 関西療院

## ◆◇◆ 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。