

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 肉きび誤 100g

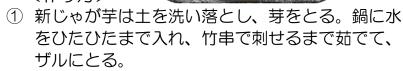
醤油 大さじ 1.5(27g) みりん 大さじ 1(18g) 砂糖 小さじ 1 (3g)

出汁 1 カップ(200 cc) 大さじ 1(12g) 油

лk 大さじ2(30g)

大さじ 1 (9g) 片栗粉

<作り方>



- 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 1 cm 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。

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」

◆◇◆ 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。