



## 8月 食セミナーレシピ

### 【 トマトのラタトゥイユ風 】

(1人分あたり 171kcal 塩分1.3g)

(材料 4人分)

トマト	200g
トマト缶	240g(1缶)
玉ねぎ	200g
エリンギ	100g
ウインナー	80g
大豆(水煮)	40g
★塩麴	30g
★砂糖	小さじ2(6g)
★油	大さじ1(12g)



#### <作り方>

- ① トマトは湯剥きして1口大に切る。玉ねぎも1口大に切る。エリンギは短冊切りにする。ウインナーは斜め切りにする。
- ② 油を熱したフライパンに玉ねぎ、ウインナー、エリンギの順番に入れて炒め合わせる。
- ③ 全体的にしんなりしてきたら、トマト缶をつぶし入れる。軽く煮つめたら大豆とトマト、★の調味料を入れて味を調える。
- ④ 器に盛りつけたら出来上がり。

### 【 きゅうりと切干のマヨポン和え 】

(1人分あたり 59kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

きゅうり	150g
切干大根(乾)	35g
人参	60g
★マヨネーズ	大さじ2(24g)
★ポン酢	大さじ1(18g)



#### <作り方>

- ① きゅうりは干切りにする。塩もみして、水分が出てきたら水にさらしてザルにとり、水気をしぼる。
- ② 切干大根は水で戻してさっと茹でる。冷ましてからざく切りにする。人参は干切り、もしくは細くつくスライサーでついてサッと茹でる。
- ③ きゅうり、切干大根、人参をボウルで合わせて★の調味料で味を調える。器に盛ったら出来上がり。

Point!

トマトは、カロチノイドの一種「リコピン」やフラボノイドの一種「ルチン」が含まれており、どちらも抗酸化作用があり、免疫力を上げる効果があると言われています。

きゅうりは、ナトリウム排出作用のあるカリウムを多く含んでいるので高血圧などの予防に効果が期待できます。水分も多いので水分補給にも最適です。

参考文献：野菜ナビ「トマト」、「きゅうり」

2023.8 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。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。