



9月 食セミナーレシピ



【 さつま芋の野菜あんかけ 】

(1人分あたり 196kcal 塩分1.1g 食物繊維3.1g)

(材料 4人分)

さつま芋	250g
豚ひき肉	100g
人参	40g
まいたけ	80g
小松菜	80g
油	大さじ1(12g)
出汁	1カップ(200g)
醤油	大さじ1.5(27g)
砂糖	小さじ1(3g)
みりん	大さじ1(18g)
片栗粉	大さじ1(9g)
水	大さじ2(30g)



<作り方>

- ① さつま芋は1口大に切って柔らかくなるまで茹でる。(もしくは蒸す)
- ② 人参は薄めのいちょう切りに、まいたけは軸をとって1口大にちぎる。小松菜は2~3cm幅に切って軸と葉に分ける。
- ③ 油を熱したフライパンに豚ひき肉を入れて炒める。豚ひき肉の色が変わったら人参、まいたけ、小松菜の軸の順に入れて炒め合わせる。
- ④ しんなりしたら☆の調味料、小松菜の葉を入れ、味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛りつけたさつま芋にかけたら出来上がり。

【 なすのツナマリネ 】

(1人分あたり 93kcal 塩分0.6g 食物繊維1.5g)

(材料 4人分)

なす	200g
玉ねぎ	60g
人参	30g
ツナ缶	1缶(90g)
醤油	小さじ2(12g)
酢	大さじ2(30g)



<作り方>

- ① なすは薄めのいちょう切りにし、水にさらしてあくを抜く。あく抜き後にサッと茹でる。玉ねぎは小さめ1口大に切ってサッと茹でる。人参は千切り、もしくは細くつくスライサーでついてサッと茹でる。3つとも水気をしぼる。
- ② ボウルにツナ缶をほぐし入れて、なす、玉ねぎ、人参を合わせる。
- ③ ☆の調味料で味を調べ、器に盛ったら出来上がり。



Point!

さつま芋は食物繊維が多く含まれるので、腸の状態を整えてくれて便秘予防に効果が期待できます。しかしながら糖質も多いので食べ過ぎには注意です。
 なすの皮にはアトフラビン系色素である「ナスニン」というポリフェノールが含まれており、ナスニンには抗酸化作用や眼精疲労にも効果があると言われています。

参考文献：野菜ナビ「さつま芋」、「なす」

2023.9 関西療院 管理栄養士監修

◆◇◆ 具たくさん味噌汁 ◆◇◆



【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、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「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。