



3月 食セミナーレシピ

【 玉ねぎと切干 de ナポリタン 】

(1人分あたり 154kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

玉ねぎ	200g
切干大根	25g
ウインナー	100g
人参	80g
エリンギ	80g
☆ ケチャップ	大さじ2(30g)
☆ ウスターソース	大さじ1(18g)
● 油	大さじ1(12g)
● 水	150 cc
● 洋風だしの素	1g



<作り方>

- ① 玉ねぎはくし形もしくは8mm~1cm幅に切る。切干は水で戻し、ざく切りにして水気をきる。人参は短冊切り、もしくはスライサーで細くつく。エリンギは根元を切り落として短冊切りにする。
- ② ウインナーは斜め切りにする。
- ③ 油を熱したフライパンに人参を入れて中火で炒める。次にウインナー、玉ねぎ、切干、エリンギの順番に入れて炒め合わせる。全体的に油が回ったら●を入れて汁気がなくなるまで煮る。
- ④ ☆の調味料を入れて味を調べ、器に盛ったら出来上がり。

【 きゃべつの白和え 】

(1人分あたり 87kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

きゃべつ	300g
木綿豆腐	200g
人参	60g
☆ すりごま	大さじ1.5(13.5g)
☆ 醤油	大さじ1(18g)
☆ 砂糖	小さじ2(6g)



<作り方>

- ① きゃべつはお好みの固さで茹でておか上げし、厚め千切りにする。水気をきっておく。人参は千切りもしくはスライサーで細く突いて、サッと茹でて水気をきる。
- ② 豆腐はサッと茹で、さらし等に包み重石を乗せて水分を抜く。10分程水分を抜いたらすりつぶして和え衣にする。
- ③ きゃべつ、人参、豆腐をボウルに入れ、☆の調味料で味を調える。器に盛って出来上がり。

Point!

玉ねぎに含まれる刺激成分「アリシン」は「硫化アリル」の一種で、血液をサラサラにする働きがあり、血栓の予防に効果があるといわれています。

きゃべつに含まれるビタミンCやビタミンU(キャベジン)などは、加熱すると溶け出てしまうため、茹でて食べる際には茹で過ぎないようにしましょう。

◆◇◆ 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。