



## 4月 食セミナーレシビ

### 【 きゃべつと豚肉の回鍋肉風 】

(1人分あたり 136kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

きゃべつ	300g
人参	60g
長ねぎ	80g
まいたけ	80g
豚こま肉	100g
味噌	大さじ1.5(27g)
☆ オイスターソース	小さじ1(6g)
油	大さじ1(12g)
水	小さじ2(10g)
片栗粉	小さじ1(3g)



#### <作り方>

- ① きゃべつはざく切り、人参は短冊切り、長ねぎは斜め切りにする。まいたけは軸を切り落として1口大にちぎる。
- ② 豚こま肉は1口大に切る。
- ③ 油を熱したフライパンに人参を入れて中火で炒める。次に豚こま肉、まいたけ、きゃべつ、長ねぎ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べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛ったら出来上がり。

### 【 新じゃがと新玉のポテサラ 】

(1人分あたり 97kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

新じゃが芋	300g
新玉ねぎ	60g
ミックバジタブル(冷凍)	80g
マヨネーズ	大さじ2(24g)
酢	小さじ1(5g)
塩	1g
黒胡椒	少々

☆

#### <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る。
- ② 新玉ねぎは薄くスライスして、さっと茹でる。ミックバジタブルもさっと茹でる。両方とも水気をきっておく。
- ③ お好みの大きさに新じゃが芋をつぶし、新玉ねぎ、ミックバジタブル、☆の調味料を混ぜ合わせる。器に盛って出来上がり。



Point!

きゃべつには胃の粘膜を修復するビタミンU(キャベジン)の他にも骨を丈夫にするカルシウムや血液凝固に関するビタミンKなども含まれています。

じゃが芋の皮にはポリフェノールの一種「クロロゲン酸」が含まれています。新じゃが芋は皮が薄く、やわらかいので皮ごと調理することもできます。

参考文献：野菜ナビ「きゃべつ」、「新じゃが芋」

2023.4 MOAかんさい健康センター

## ◆◇◆ 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。