



## 6月 食セミナーレシピ

### 【ズッキーニと豚肉の醤油麴炒め】

(1人分あたり 130kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

ズッキーニ	200g
玉ねぎ	150g
人参	60g
しめじ	100g
豚こま肉	100g
醤油麴	大さじ 2.5(45g)
油	大さじ 1(12g)



#### <作り方>

- ① ズッキーニは縦半分に切って斜め薄切りにする。玉ねぎは厚めの薄切り、人参は斜め薄切りにする。
- ② しめじは軸をとって食べやすい大きさにする。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、玉ねぎ、しめじ、ズッキーニ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、醤油麴を入れて味を調える。器に盛りつけたら出来上がり。

### 【かぼちゃのサラダ】

(1人分あたり 108kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

かぼちゃ	300g
玉ねぎ	60g
人参	20g
マヨネーズ	大さじ 2(24g)
味噌	小さじ 1(6g)
出汁	大さじ 1(15g)

※ゆで汁でも可



#### <作り方>

- ① かぼちゃは種をとって1口大に切る。玉ねぎは食べやすい大きさに切る。人参は薄めのいちよう切りにする。
- ② 3つの材料を柔らかくなるまで茹でる。もしくは蒸す。柔らかくなったら粗熱をとる。
- ③ 粗熱をとったら☆の調味料と混ぜ合わせて味を調える。器に盛ったら出来上がり。

Point!

ズッキーニは、見た目はキュウリに似ていますがかぼちゃ(ペポかぼちゃ)の仲間です。独特の歯ごたえで、加熱するとナスに似た食感になります。

かぼちゃは、「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類があります。一般的に流通しているのは西洋かぼちゃが多いとされています。

参考文献：野菜ナビ「ズッキーニ」、「かぼちゃ」

2023.6 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。

#### 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。