



## 7月 食セミナーレシピ

### 【 なすと豚ひき肉のカレー炒め 】

(1人分あたり 151kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

なす	300g
玉ねぎ	150g
人参	20g
まいたけ	80g
生姜	3g
豚ひき肉	100g
★ カレールウ	30g
オスターソース	小さじ1(6g)
油	大さじ1(12g)



#### <作り方>

- ① なすは厚めのいちよう切りにして、あく抜きのため水にさらす。玉ねぎは1口大に切り、人参は薄めのいちよう切りにする。まいたけは軸を切り落として1口大にちぎる。生姜はすりおろしておく。
- ② 油を熱したフライパンに人参を入れて中火で炒める。次に豚ひき肉と生姜、玉ねぎ、なす、まいたけ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、★を入れて味を調える。器に盛りつけたら出来上がり。

### 【 トマトとズッキーニの酢の物 】

(1人分あたり 33kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

トマト	300g
ズッキーニ	150g
調味酢	大さじ2(30g)



#### <作り方>

- ① トマトは湯剥きして4等分に切ってから薄切りする。ズッキーニは薄めの半月切り(大きかったらいちよう切りにして塩もみする。しんなりしたら水にさらして塩気を抜いて水気をきる。
- ② ボウルにトマトとズッキーニを合わせ入れ、調味酢で味を調える。器に盛ったら出来上がり。

Point!

なすは淡泊な味で癖がなく、油との相性が良い野菜です。味もしみ込みやすく、加熱すると食感がなめらかになるため、いろいろな料理に活用できます。トマトの皮を簡単に剥く方法として、湯剥きが一般的です。お尻に小さく十字の切り込みを入れて熱湯に沈め、皮がはがれはじめたら冷水につけます。

参考文献：野菜ナビ「なす」、「トマト」

2023.7 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。