



# 12月 かんさい療院食レシピ



## 【 ほうれん草と鶏むね肉の豆乳クリーム 】

(1人分あたり 171kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

ほうれん草	200g
鶏むね肉	100g
長ねぎ	80g
人参	50g
しめじ	100g
菊芋	60g
出汁	1カップ(200cc)
油	大さじ1(12g)
味噌	大さじ1.5(27g)
酒	大さじ1(15g)
豆乳(無調整)	1カップ(200cc)
片栗粉	大さじ1(9g)
水	大さじ2(30g)

### <作り方>

- ① ほうれん草はサッと茹で、2~3cm幅に切って水気をきる。長ねぎは斜め切り、人参は薄めのいちょう切り、もしくは半月切りにする。しめじは石づきを切り落とし、かさが大きいものは縦半分にちぎる。菊芋は薄切りにする。
- ② 鶏むね肉はひと口大、もしくは食べやすい大きさに切る。
- ③ 油を熱した鍋(ワイドでも可)に鶏むね肉、人参、菊芋、長ねぎ、しめじの順に入れて炒めていく。
- ④ 全体に火が通ったら出汁を入れる。ひと煮立ちしたらほうれん草と☆の調味料を入れて味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛りつけて出来上がり。



☆

## 【 根菜としいたけのきんぴら 】

(1人分あたり 70kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

ごぼう	100g
人参	80g
菊芋	80g
しいたけ	80g
出汁	1/2カップ(100cc)
塩糀	小さじ2(12g)
油	大さじ1(12g)
白ごま	大さじ1(9g)

### <作り方>

- ① ごぼうはささがきにし、軽く水にさらしてザルに取り上げる。人参は千切り、もしくはスライサーで細くつく。菊芋は薄切りに、しいたけは軸を切り落として薄切りにする。
- ② 油を熱したフライパンにごぼう、人参、菊芋、しいたけの順に炒め入れる。ごぼうと人参がしんなりしたら出汁を入れて、ひと煮立ちさせる。塩糀とすりごまを入れて味を調える。
- ③ 器に盛りつけたら出来上がり。



**Point!** ほうれん草は、貧血予防に効果のある鉄や、造血作用のある葉酸を多く含んでいます。また、風邪予防のビタミンCや骨の形成に係わるカルシウムが含まれます。ごぼうは、食物繊維が豊富に含まれています。水溶性食物繊維の「イヌリン」や不溶性食物繊維の「リグニン」は便秘の予防にいいとされています。

参考文献：野菜ナビ「ほうれん草」「ごぼう」

2024.12 かんさい療院

## ◆◇◆ 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、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。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。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。だしも組み合わせさせてみましょう。

#### 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。