



## 2月 食セミナーレシピ



### 【 白菜と豚肉のうま煮 】

(1人分あたり 129kcal 塩分0.9g 食物繊維2.2g)

(材料 4人分)

白菜	300g
人参	80g
玉ねぎ	100g
まいたけ	80g
豚こま肉	100g
醤油	大さじ1(18g)
オスターソース	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ2(6g)
出汁	200cc(1カップ)
片栗粉	小さじ2(6g)
水	大さじ1.5(22g)
ごま油	大さじ1(12g)



☆ 醤油  
オスターソース  
砂糖  
出汁



#### <作り方>

- ① 白菜はざく切り、人参は短冊切りもしくはスライサーで細くつく、玉ねぎは薄切り、まいたけは石づきを取って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豚こま肉から炒めていく。豚こま肉の色が変わったら人参、玉ねぎ、まいたけ、白菜の順番に入れて炒め合わせる。
- ④ 火が通ってきたら☆の調味料を入れて味を調える。仕上げに水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。器に盛りつけて出来上がり。

### 【 大根のおかかマヨ 】

(1人分あたり 94kcal 塩分0.5g 食物繊維2.6g)

(材料 4人分)

大根	200g
人参	100g
しめじ	100g
かっしー(冷)	30g
マヨネーズ	大さじ3(36g)
醤油	小さじ1(6g)
鰹削り節	1P(3g)



☆ マヨネーズ  
醤油  
鰹削り節



#### <作り方>

- ① 大根と人参は千切りもしくはスライサーで細くついて、さっと茹でて水気をきる。しめじは石づきを切り、大きいものは縦半分にしちぎって、さっと茹でて水気をきる。かっしーもさっと茹でて水気をきる。
- ② ボウルに4つの材料を合わせて、☆の調味料と鰹削り節を入れて味を調える。器に盛りつけたら出来上がり。

Point!

白菜は100gあたり13~14キロカロリーと低カロリーで、一度にたくさん食べられるのも魅力です。栄養価も適度にあり、減量中の人にもお勧めです。

大根は春の七草の1つ「すずしろ」としても知られ、日本人にとって昔から馴染み深い野菜です。生、加熱、漬物など様々な料理で美味しく利用できます。

参考文献：野菜ナビ「白菜」、「大根」

2024.2 関西療院 管理栄養士監修

## ◆◇◆ 具たくさん味噌汁 ◆◇◆



【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。具たくさんにすれば、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。だしも組み合わせてください。

#### 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。