



3月 食セミナーレシピ



【 きゃべつとウインナーの塩糶炒め 】

(1人分あたり 152kcal 塩分1.3g 食物繊維3g)

(材料 4人分)

きゃべつ	300g
人参	60g
玉ねぎ	100g
エリンギ	80g
ウインナー	100g
塩糶	大さじ1.5(27g)
油	大さじ1(12g)
黒胡椒	少々(お好みで)



<作り方>

- ① きゃべつはざく切り、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、エリンギは短冊切りにする。ウインナーは斜め切りにする。
- ② 油を熱したフライパンにウインナーから炒めていく。次に人参、玉ねぎ、エリンギ、きゃべつの順番に入れて炒め合わせる。
- ③ 火が通ってきたら塩糶を入れて味を調える。お好みで黒胡椒を入れて、器に盛りつけて出来上がり。

【 ごぼうの白和え 】

(1人分あたり 94kcal 塩分0.5g 食物繊維3.6g)

(材料 4人分)

木綿豆腐	200g
ごぼう	100g
人参	80g
★ 醤油	小さじ2(12g)
砂糖	小さじ2(6g)
出汁	1/2カップ(100cc)
すりごま	大さじ2(18g)

<作り方>

- ① ごぼうはさがきもしくは斜め薄切り、人参は千切りもしくはスライサーで細くつく。
- ② 豆腐はサッと茹で、さらし等に包み重石を乗せて水分を抜く。10分程水分を抜いたらすりつぶして和え衣にする。
- ③ 鍋に出汁を入れて、ごぼうを煮ていく。沸騰したら人参を入れる。再沸騰後に☆の調味料を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 和え衣と味付けした③、すりごまを合わせて味を調える。器に盛って出来上がり。



Point! きゃべつは季節ごとに味や性質が微妙に変化するのも魅力のひとつです。春は葉がやわらかく巻きが緩く、冬はギュッと締まったものが出回ります。ごぼうは食物繊維が豊富です。中でも水溶性の「イヌリン」は整腸作用、血糖値上昇を緩やかにし、不溶性の「リグニン」も腸の動きを高めるといわれます。

◆◇◆ 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。