



4月 食セミナーレシピ



【 新玉ねぎのポークチャップ 】

(1人分あたり 143kcal 塩分0.7g 食物繊維2.2g)

(材料 4人分)

新玉ねぎ 300g

人参 60g

まいたけ 80g

青ねぎ 10g

豚こま肉 100g

片栗粉 大さじ1(9g)

☆ ケチャップ 大さじ2(36g)

ウスターソース 大さじ1(18g)

油 大さじ1(12g)



＜作り方＞

- ① 新玉ねぎはくし形切り、人参は短冊切りもしくはスライサーで細くつく、まいたけは軸を切って1口大にちぎる。青ねぎは小口切りにする。
- ② 豚肉は1口大に切って片栗粉をまぶしておく。
- ③ 油を熱したフライパンに豚肉から炒めていく。豚肉の色が変わったら人参、まいたけ、新玉ねぎの順番に入れて炒め合わせる。
- ④ 全体的に火が通ったら☆の調味料を入れて味を調える。器に盛りつけて青ねぎを散らせて出来上がり。

【 きゃべつの味噌マヨ和え 】

(1人分あたり 72kcal 塩分0.5g 食物繊維2.4g)

(材料 4人分)

きゃべつ 300g

しめじ 50g

人参 80g

☆ マヨネーズ 大さじ2(24g)

味噌 小さじ2(12g)

黒胡椒 少々(お好みで)



＜作り方＞

- ① きゃべつはざく切りに切ってからさっと茹でて水気をきる。人参は干切りもしくはスライサーで細くつく。さっと茹でて水気をきる。しめじはかさの大きいものは縦半分がちぎってさっと茹でて水気をきる。
- ② 3つの材料をボウルに合わせて、☆の調味料を入れて味を調える。器に盛って出来上がり。

Point! 新玉ねぎには、血液をサラサラにして血栓の予防によいとされる辛み成分アリシンが含まれています。あまり日持ちしないので早めに食べましょう。
 きゃべつには、胃の粘膜を修復するビタミンU(キャベジン)の他、風邪予防や美容によいとされるビタミンCや骨を丈夫にするカルシウムが含まれます。

参考文献：野菜ナビ「新玉ねぎ」、「きゃべつ」

2024.4 関西療院 管理栄養士監修

◆◇◆ 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。