



5月 食セミナーレシピ

【 新じゃが芋の野菜あんかけ 】

(1人分あたり 151kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

新じゃが芋	300g
きゃべつ	80g
人参	40g
新玉ねぎ	80g
油揚げ	100g(2枚)
☆ 醤油	大さじ1.5(27g)
☆ みりん	大さじ1(18g)
砂糖	小さじ1(3g)
出汁	1カップ(200cc)
水	大さじ2(30g)
片栗粉	大さじ1(9g)
青味	少々



<作り方>

- ① 新じゃが芋は土を洗い落とし、芽をとる。鍋に水をひたひたまで入れ、竹串で刺せるまで茹でて、ザルにとる。1口大に切っておく。
- ② きゃべつはざく切り、人参はいちょう切り、新玉ねぎは1口大に切る。油揚げも1口大に切る。
- ③ 鍋に出汁と人参を入れて中火で煮ていく。沸騰したら新玉ねぎ、きゃべつ、油揚げの順に入れる。
- ④ 全体的に火が通ったら、☆の調味料を入れて味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつける。器に新じゃが芋を盛り、あんをかけて青味を散らせば出来上がり。



【 切干大根とツナのさっぱり和え 】

(1人分あたり 93kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

切干大根(乾)	40g
きゅうり	90g
人参	20g
ツナ缶	1缶(約90g)
☆ 調味酢	大さじ2(30g)
酢	小さじ2(10g)

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻してさっと茹でる。冷ましてからざく切りにして水気をしぼる。人参は千切り、もしくは細くつくスライサーでついてサッと茹でて水気をしぼる。
- ② きゅうりは千切りにして塩もみする。水分が出てきたら水にさらしてザルにとり、水気をしぼる。
- ③ 切干大根、人参、きゅうりとほぐしたツナをボウルで合わせる。☆の調味料で味を調えて、器に盛ったら出来上がり。

Point! ジャガ芋の皮にはポリフェノールの一種「クロロゲン酸」が含まれています。新じゃが芋は皮が薄く、やわらかいので皮ごと調理することもできます。切干大根は生の大根に比べてビタミンやミネラルが豊富に含まれています。しかしながら糖質も多く含んでいますので、食べ過ぎには気をつけましょう。

◆◇◆ 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。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「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。