



6月 かんさい療院食レシピ



【 かぼちゃのカレーそぼろ煮 】

(1人分あたり 170kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

かぼちゃ	300g
人参	80g
まいたけ	80g
鶏ひき肉	100g
油	大さじ1(12g)
☆ 醤油	大さじ1(18g)
☆ みりん	大さじ1(18g)
砂糖	小さじ1(3g)
出汁	1カップ(200cc)
カレールー	10g



<作り方>

- ① かぼちゃは1口大に切る。人参は小さめ乱切りに、まいたけは石づきを切り落として1口大にちぎる。
- ② 油を熱したフライパン(もしくは鍋)に鶏ひき肉を入れて炒めていく。お肉の色が変わったら人参、まいたけの順に炒め合わせる。
- ③ 全体に油が周りたらかぼちゃと出汁、☆の調味料を入れてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。カレールーを入れて味を調える。
- ④ 器に盛りつけたら出来上がり。

【 さやいんげんのきんぴら 】

(1人分あたり 52kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

さやいんげん	100g
しめじ	100g
人参	80g
☆ 醤油	小さじ2(12g)
☆ みりん	小さじ2(12g)
酒	小さじ2(10g)
いりごま	少々
油	小さじ2(8g)



<作り方>

- ① さやいんげんは根元を切り落として3~4cm幅斜め切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。人参は千切りもしくはスライサーで細くつく。
- ② 油を熱したフライパンに人参、さやいんげん、しめじの順に炒め合わせる。油がなじんだら☆の調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 器に盛りつけて、いりごまをかけたら出来上がり。

Point! かぼちゃにはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類が多く含まれます。また、炭水化物を多く含み、エネルギー源になる野菜です。
 さやいんげんにはアスパラギン酸にも含まれるアミノ酸の1種「アスパラギン酸」が含まれています。疲労回復効果やスタミナ増強に効果があると言われます。

◆◇◆ 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。