



7月 かんさい療院食レシピ

【 ピーマンの肉詰め 】

(1人分あたり 191kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

ピーマン	160g(約6個)
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	150g
しめじ	100g
塩胡椒	少々
片栗粉	大さじ1(9g)
油	大さじ1(12g)
☆ ケチャップ	大さじ1(18g)
☆ ウスターソース	大さじ2(36g)
レタス	120g(約4枚)
ミニトマト	60g(4個)



<作り方>

- ① ピーマンは縦半分に切り、種とヘタを取り除く。玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを取ってほぐす。レタスは食べやすいようにちぎり、ミニトマトは1/2もしくは1/4に切る。
- ② 豚ひき肉は塩胡椒と片栗粉を加えて、粘りが出るまでよく混ぜて肉だねを作る。ピーマンの内側に片栗粉(別量)をふり、肉だねを均等に詰めていく。
- ③ 油を熱したフライパンで肉だねの面から焼く。焼き色がついたら裏返して焼き色をつける。ピーマンを取り出し、玉ねぎとしめじをしんなりするまで炒める。
- ④ 器に③を盛りつけ、☆の調味料をかける。レタスとミニトマトを添えたら出来上がり。

【 かぼちゃのいところ煮 】

(1人分あたり 116kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

かぼちゃ	300g
ゆで小豆缶(加糖)	100g
☆ 醤油	小さじ1(6g)
☆ 砂糖	大さじ1(9g)
塩	1g
水	150cc



<作り方>

- ① かぼちゃは1口大に切り、面取りをする。
- ② 鍋にかぼちゃの皮目を下にして入れ、水を加えて熱していく。煮立ったら落とし蓋をしてかぼちゃがやわらかくまで弱火で10分ほど煮る。ゆであずき缶を加えてサッと混ぜて2分ほど煮る。
- ③ 器に盛りつけたら出来上がり。

Point!

ピーマンは、風邪予防や美容効果が期待できるビタミンC、免疫力アップやがん予防などに効果が期待できるβ-カロテンが豊富に含まれています。

いところ煮は、主に野菜や豆類で作る煮物のことです。野菜別に「めいめいに煮る」や「追々煮る」などの姪同士、甥同士はいところであるという説があります。

◆◇◆ 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。