



# 1月 かんさい療院食レシビ



## 【 肉さといも 】

(1人分あたり 176kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

里芋	300g
豚こま肉	100g
玉ねぎ	150g
人参	60g
しいたけ	80g
こんにゃく	100g
出汁	1.5カップ(300cc)
油	大さじ1(12g)
醤油	大さじ1.5(27g)
酒	大さじ1(15g)
みりん	大さじ1(18g)
砂糖	小さじ2(6g)

☆

※手綱結び

「真ん中に切り目を入れて片方の端をくぐらせます。味のしみ込みも良くなり、見た目にもちょっと華やかさが出ます」



<作り方>

- ① 里芋は土汚れを落とし、鍋に里芋が浸かるまで水をはる。20分程度茹でて皮を剥きひと口大に切る。
- ② 玉ねぎはいちょう切り、人参は半月もしくは、いちちょう切りにする。しいたけは石づきをとってひと口大に切る。
- ③ こんにゃくは5mm厚さに切って手綱(たづな)に結ぶ。サッと塩ゆでしてザルに上げ、水気をきる。
- ④ 豚こま肉はひと口大に切る。
- ⑤ 油を熱したフライパン、もしくは鍋に豚こま肉、人参、玉ねぎ、しいたけ、こんにゃく、里芋の順に炒め入れる。しんなりしたら出汁を入れて煮ていく。
- ⑥ ☆の調味料を入れ、落とし蓋をして弱火で10分ほど煮て味をしみ込ませる。器に盛りつけて出来上がり。

## 【 きゃべつのカレー炒め 】

(1人分あたり 112kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

きゃべつ	250g
人参	50g
ウインナー	50g
カレールウ	20g
お湯	30cc
油	大さじ1(12g)

<作り方>

- ① きゃべつは薄めのざく切りに、人参は千切り、もしくはスライサーで細くつく。
- ② ウインナーは斜め切りにする。
- ③ 油を熱したフライパンに人参、ウインナー、きゃべつの順に炒め入れる。
- ④ 全体的にしんなりしたら☆の調味料を入れて、味を調える。器に盛りつけたら出来上がり。



**Point!** 里芋は、さつまいもと同じくらい食物繊維が豊富に含まれています。その食物繊維はぬめりのもとで「ガラクトサン」や「マンナン」、「ムチレーン」と呼ばれます。きゃべつは、胃の粘膜を修復し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果があるとされる「キャベジン(ビタミンU)」が含まれています。

## ◆◇◆ 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。