



2月 かんさい療院食レシピ



【 車麩と白菜のオスターソース炒め 】

(1人分あたり 94kcal 塩分 1.1g)

(材料 4人分)

白菜	300g
車麩	4枚
長ねぎ	100g
人参	80g
しいたけ	80g
油	大さじ1(12g)
☆ 出汁	1 カップ(200 cc)
☆ オスターソース	大さじ1(18g)
☆ 醤油	小さじ2(12g)
片栗粉	小さじ2(6g)
水	大さじ1.5(22g)



<作り方>

- ① 白菜は1 cm幅のざく切り、人参は短冊切り、もしくはスライサーで細くつく。長ねぎは斜め切り、しいたけは石づきをとって薄切りにする。
- ② 車麩は水戻しして、4等分にする。
- ③ 油を熱したフライパンに人参、長ねぎ、しいたけ、白菜、車麩の順に炒め入れる。
- ④ 火が通ってきたら、☆の調味料を入れて味を調える。
- ⑤ 仕上げに水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。器に盛りつけて出来上がり。

Point!

白菜は、低カロリーなので一度にたくさん食べられるのも魅力です。ほとんどが水分で、100gあたり13~14Kcal程なので、ダイエット中の人にもお勧めです。鍋でもよし、炒めてもよし、煮込んでよし、漬物にしてもよしです。

白菜にはカリウムが多く含まれているので高血圧など生活習慣病の予防に効果が期待できます。また骨を丈夫にしたり、血液の凝固作用のあるビタミンK、さらには骨の健康に欠かせないカルシウムも多く含まれています。

【 大根の梅和え 】

(1人分あたり 12kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

大根 300g
梅干し 1個(15g)
塩 少々



<作り方>

- ① 大根は薄めのいちちょう切りにする。塩でもみ込んで5分ほどおいておく。水にさらして塩気を抜き、しぼって水気をきっておく。
- ② 梅干しは種を取り除いてみじん切りにする。
- ③ ボウルに大根と梅ペーストを併せて、和えていく。器に盛りつけたら出来上がり。

Point!

大根は、春の七草の1つ「すずしろ」としても知られ、日本人にとって昔から馴染み深い野菜です。生でも、加熱しても、漬け物にしても美味しく、様々な料理に利用することができます。

大根は、葉に近い上のほうが甘く、先端の下の部分には辛みがあります。その理由は、上部は寒さで凍らないように糖度を上げるため甘く、先端は土中の虫よけに辛みが効果的だからと言われます。

大根には、胃腸の働きを活性化する酵素「アミラーゼ」が含まれています。アミラーゼはデンプンを分解する働きがあり、胃もたれや胸焼けに効果があるといわれています。辛味成分である「イソチオシアネート」は血液をサラサラにする作用があると言われます。