



3月 かんさい療院食レシビ



【 きゃべつと豚肉のケチャップ炒め 】

(1人分あたり 129kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

| | |
|----------|-----------|
| きゃべつ | 300g |
| 切干大根(乾) | 25g |
| 長ねぎ | 100g |
| まいたけ | 80g |
| 豚こま肉 | 150g |
| 油 | 大さじ1(12g) |
| ☆ケチャップ | 大さじ2(36g) |
| ☆オスターソース | 大さじ1(18g) |



<作り方>

- ① きゃべつはざく切り、切干大根も水戻ししてざく切り(切った後、水気をきる)、長ねぎは斜め切り、まいたけは石づきをとって一口大にちぎる。
- ② 豚こま肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 油を熱したフライパンに豚こま肉、まいたけ、切干大根、長ねぎ、きゃべつの順に炒め入れる。
- ④ 全体に火が通ってきたら、☆の調味料を入れて味を調える。器に盛りつけて出来上がり。

Point!

きゃべつに含まれているビタミンUはキャベジンとも呼ばれ、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言われています。また、風邪予防によいビタミンCも含まれています。

きゃべつは、煮崩れしにくく、アクもないのであらゆる料理で活用できる万能野菜です。ただし、きゃべつに含まれるビタミンCやビタミンUなどの栄養成分は、加熱すると溶け出てしまうため、茹でて食べる際には茹ですぎないように注意しましょう。

【 からしまヨのポテトサラダ 】

(1人分あたり 126kcal 塩分 0.3g)

(材料 4人分)

じゃが芋 300g

玉ねぎ 80g

ミックバヅダブル (冷凍) 100g

☆ { マヨネーズ 大さじ 3 (36g)
からし 小さじ 1 (5g)

※からしが苦手な人は
量を調整してください



<作り方>

- ① じゃが芋は皮をむいて一口大に切り、竹串で刺せるまで茹でる。玉ねぎも一口大に切り、お好みの固さで茹でる。ミックバヅダブルはさっと茹でる。すべて水気をきっておく。
- ② じゃが芋をお好みの大きさにつぶして、玉ねぎ、ミックバヅダブル、☆の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛りつけたら出来上がり。

Point!

じゃが芋に含まれているビタミンCは風邪予防や美容に効果が期待できます。デンプンに守られているため加熱してもビタミンCが失われにくいのもポイントです。

じゃが芋は土の中で成長するので、「根っこ」だと思っている人もいられるかもしれませんが。実はじゃが芋は「地下茎 (ちかけい)」という茎にデンプンがたまって肥大化したものです。同じ芋類でもさつまいもは根っこに該当します。