



## 4月 かんさい療院食レシビ



### 【 新玉と鶏もも肉の生姜炒め 】

(1人分あたり 196kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

新玉ねぎ	200g
鶏もも肉	250g
人参	100g
まいたけ	80g
酒	大さじ1(15g)
醤油糀	大さじ2(36g)
☆ すりおろし生姜	5g
油	大さじ1(12g)



#### <作り方>

- ① 新玉ねぎはくし形に切る。人参は千切り、もしくはスライサーで細くつく。まいたけは軸を切り落として一口大にちぎる。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさにそぎ切りし、酒をかけてもみ込んでおく。
- ③ 油を熱したフライパンに鶏もも肉、人参、まいたけ、新玉ねぎの順に入れて炒めていく。
- 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。器に盛りつけて出来上がり。

### 【 きゃべつと油揚げのサラダ 】

(1人分あたり 154kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

きゃべつ	300g
人参	100g
油揚げ	100g
☆ マヨネーズ	大さじ2(24g)
すりごま(白)	大さじ1(12g)
醤油	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ1(3g)



#### <作り方>

- ① きゃべつは食べやすい大きさにざく切りし、お好みの固さに茹でる。人参は千切り、もしくはスライサーで細くついて、お好みの固さに茹でる。両方とも水気をきっておく。
- ② 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ③ きゃべつ、人参、油揚げをボウルで合わせる。☆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!** 新玉ねぎに含まれているアリシンは刺激成分である硫化アリルの一種です。血液をサラサラにする働きがあると言われ、血栓の予防に効果があると言われています。  
 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、胃の粘膜を修復したり、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。

## ◆◇◆ 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。