



5月 かんさい療院食レシピ



【 新じゃが芋の青椒肉絲 】

(1人分あたり 207kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

新じゃが芋	300g
玉ねぎ	100g
ピーマン	100g
しいたけ	80g
豚もも肉	200g
酒	小さじ1(5g)
醤油	小さじ1(6g)
片栗粉	小さじ1(3g)
すりおろし生姜	1片(3g程度)
☆ 醤油	大さじ1(18g)
酒	大さじ1(15g)
砂糖	小さじ1(3g)
油	大さじ1.5(18g)



<作り方>

- ① 新じゃが芋、玉ねぎ、ピーマン、しいたけは千切りに切る。
新じゃが芋は水にさらして、水気をきっておく。
- ② 豚もも肉も千切りにし、下味をつけておく。
- ③ 油を熱したフライパンに豚もも肉、新じゃが芋、しいたけ、玉ねぎ、ピーマン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。
器に盛りつけたら出来上がり。

Point!

じゃが芋は、主成分がデンプンなのでエネルギー源になるほか、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれるほど、ビタミンB1、B6、ナイアシン、ビタミンCなどのビタミン類を豊富に含んでいます。

じゃが芋は、紛質系でホクホクとした食感が魅力の「男爵いも」と粘質系で煮崩れしにくい「メークイン」が二大品種と呼ばれるほど有名ですが、現在では沢山の品種が栽培されています。

【 新玉ねぎときゃべつのコールスロー 】

(1人分あたり 54kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

新玉ねぎ	200g
きゃべつ	100g
人参	80g

☆	酢	大さじ 3(45g)
	砂糖	大さじ 2(18g)
	醤油	小さじ 2(12g)



※酢の酸味が苦手な場合は、加熱することで酸味がまろやかになります。



<作り方>

- ① 新玉ねぎ、きゃべつは干切りにして、お好みの固さに茹でる。人参は干切り、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。3つとも、しばって水気をきっておく。
- ② 新玉ねぎ、きゃべつ、人参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!

玉ねぎに含まれているアリシンはビタミン B1 の吸収を助けるので、豚肉やイワシなどビタミン B1 を多く含む食品と組み合わせて調理すると効果的です。

新玉ねぎは皮が薄く白っぽいのが特徴です。果肉は柔らかくて甘みがあり、辛味が少ないですが、あまり日持ちしないので早めに食べきるようにしましょう。