



2月 食セミナーレシピ



【 ごぼうと豚肉の甘辛炒め 】

(1人分あたり 162kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

ごぼう	200g
豚こま肉	100g
人参	60g
こんにゃく	80g
しいたけ	80g
油	大さじ1(12g)
☆ 醤油	大さじ1.5(27g)
酒	大さじ1.5(22g)
みりん	大さじ1(18g)
砂糖	大さじ1(9g)
出汁	100cc(1/2カップ)



＜作り方＞

- ① ごぼうは斜め薄切り、もしくははさがきにする。人参は千切り、もしくはスライサーで細く突く。しいたけは千切りにする。
- ② 豚こま肉は1口大に切り、こんにゃくは斜め千切りにし、塩でもんでサッと茹でる。
- ③ 油を熱したフライパンにごぼう、人参、豚肉、こんにゃく、しいたけの順に入れて炒める。
- ④ ☆の調味料を入れて、ごぼうが柔らかくなるまで炒め煮ていく。
- ⑤ 柔らかく煮えたら、器に盛って出来上がり。

【 白菜の和え物 】

(1人分あたり 95kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

白菜	250g
人参	80g
油揚げ	50g(1枚)
☆ イケま酢(調味酢)	大さじ2(30g)
酢	大さじ1(15g)
すりごま	大さじ1(9g)



＜作り方＞

- ① 白菜はサッと茹でて1~1.5cm幅ざく切りにし、水気をしぼる。人参は千切りもしくはスライサーで細く突き、塩でもむ。水にさらし、塩気と水気をきる。
- ② 油揚げは油抜きをして5mm幅に切る。
- ③ ①~②を合わせて☆の調味料を混ぜ入れる。
- ④ 味を馴染ませて器に盛って出来上がり。

Point! ごぼうは、野菜の中でも食物繊維の含有量がトップクラスで、便秘の解消や整腸作用、動脈硬化やがんの予防などの効果が期待できます。

白菜はカリウムが多く含まれており、高血圧の予防に効果が期待できます。また血液凝固に関係するビタミンK、骨を丈夫にするカルシウムも含まれます。

◆◇◆ 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。

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。