



3月 食セミナーレシピ



【 きゃべつの卵とし 】

(1人分あたり 111kcal 塩分1.3g)

(材料 4人分)

きゃべつ	300g
玉ねぎ	80g
人参	60g
しめじ	100g
卵	2個(100g)
ごま油	大さじ1(12g)
オリーブオイル	大さじ1.5(27g)
酒	大さじ1(15g)
醤油	小さじ1(6g)
片栗粉	小さじ1(3g)
水	大さじ1(15g)



<作り方>

- ① きゃべつはざく切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りもしくはスライサーで細く突く。しめじはかさが大きいものは縦半分にしきる。
- ② 卵はボウルに割り入れ、ときほぐしておく。
- ③ ごま油を熱したフライパンに人参、玉ねぎ、しめじ、きゃべつの順に入れ、しんなりするまで炒めていく。卵を流し入れて卵としにしていく。
- ④ ☆の調味料を入れて、味を調べていく。器に盛って出来上がり。

【 切り干し大根の炒め煮 】

(1人分あたり 66kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

切り干し大根(乾)	30g
人参	60g
しいたけ	40g
豚ひき肉	40g
醤油	小さじ2(12g)
みりん	小さじ2(12g)
酒	小さじ2(10g)
出汁	100cc(1/2カップ)



<作り方>

- ① 切り干し大根は水で戻してざく切りにする。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 鍋もしくはフライパンで油を熱し、豚ひき肉を炒めていく。ひき肉の色が変わったら人参、切り干し大根、しいたけの順に入れて炒める。
- ③ ☆の調味料を入れて、味が染みるまで炒め煮していく。器に盛って出来上がり。

Point! きゃべつは、大きくは春きゃべつと冬きゃべつに分けられます。風邪や美容に効果のあるビタミンC、胃の粘膜に効果があるビタミンUが含まれます
切り干し大根は、西日本では千切り大根とも呼ばれます。水戻しすると重量は約4倍に増加します。生の大根に比べてビタミンやミネラルが豊富です。

◆◇◆ 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。