



4月 食セミナーレシピ



【 新玉と豚肉のケチャップ炒め 】

(1人分あたり 144kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

新玉ねぎ	300g
豚こま肉	100g
人参	60g
エリンギ	100g
ピーマン	60g(約2個)
油	大さじ1(12g)

☆ ケチャップ	大さじ2(36g)
☆ ウスターソース	大さじ1(18g)



<作り方>

- ① 新玉ねぎは7~8mm幅に切る。人参は千切りもしくはスライサーで細く突く。エリンギは短冊切りにする。ピーマンは縦半分に切り、種とへたを取り除き、横に細切りにする。
- 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、人参、新玉ねぎ、エリンギの順に炒め入れていく。
- ④ しんなりしてきたらピーマン、☆の調味料を加えて炒め合わせる。器に盛って出来上がり。

【 新じゃが芋のポテサラ 】

(1人分あたり 93kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

新じゃが芋	300g
きゃべつ	100g
人参	40g

☆ マヨネーズ	大さじ2(24g)
☆ 味噌	小さじ2(12g)
☆ 出汁	大さじ2(30g)



<作り方>

- ① 新じゃが芋はひと口大に切って竹串で刺せるまで茹でる。きゃべつは太め千切りにして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突き、塩もみする。水にさらして塩気を抜く。
- ② ボウルに水気を切った新じゃが芋、きゃべつ、人参を合わせ入れ、☆の調味料で味を調べていく。器に盛って出来上がり。

Point! 新玉ねぎは収穫されて、すぐに出荷されたもので皮が薄く白っぽいのが特徴です。旬は3~5月ごろで、果肉が柔らかくて甘味があります。

じゃが芋の皮には抗酸化作用があると言われるポリフェノールの一種「クロロゲン酸」が含まれています。日本では男爵イモとメークインが代表的です。

◆◇◆ 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。