５月　食セミナーレシピ

【　いんげんと鶏もも肉のカレー炒め　】

（１人分あたり　171kcal　塩分0.9g）

(材料　４人分)

さやいんげん	200g
鶏もも肉	100g
玉ねぎ	150g
しめじ	100g
人参	40g
油	大さじ１(12g)
☆ カレールウ	40g
☆ 出汁	100 cc

＜作り方＞

① いんげんはスジをとり、3～4 等分斜め切りにする。玉ねぎは厚めの薄切りに、しめじはカサが大きいものは縦半分にちぎる。人参は千切りかスライサーで細くつく。

② 鶏もも肉はひと口大に切る。

③ 油を熱したフライパンに鶏もも肉、人参、玉ねぎ、いんげんの順に炒め入れていく。

④ 全体的にしんなりしてきたら、☆の調味料を入れて味を調える。器に盛って出来上がり。

【　新玉ねぎの白和え　】

（１人分あたり　134kcal 塩分0.3ｇ）

(材料　４人分)

木綿豆腐	200g
新玉ねぎ	200g
人参	40g
☆ 酢	大さじ２(30g)
☆ 砂糖	大さじ２(18g)
☆ 醤油	大さじ１/2(9g)
☆ すりごま	大さじ２(18g)
ごま油	大さじ１(12g)

＜作り方＞

① 豆腐はサッと茹で、さらし等に包み重石を乗せて水分を抜く。10 分程水分を抜いたらﾌｰﾄﾞﾌﾟﾛｾｯｻｰか裏ごし器、すり鉢等で滑らかにする。

② 新玉ねぎは 1～1.5 ㎝四方の大きさに切る。人参は千切りかスライサーで細くつく。油を熱したフライパンで人参、新玉ねぎの順に入れて炒める。

③ 和え衣にした豆腐と☆の調味料をボウルに入れ、粗熱をとった②と混ぜ合わせる。器に盛って出来上がり。

Point！ さやいんげんは、関西では、生育が早く１年に３度も収穫できることから、「さんどまめ」とも呼ばれています。生食には向かないので、必ず茹でましょう。
　新玉ねぎには血液をサラサラにする「アリシン」が多く含まれています。また、ビタミンB1 を含む食材と一緒に食べることで疲労回復効果も期待できます。

参考文献：野菜ナビ「さやいんげん」、「新玉ねぎ」

2022.5　MOAかんさい健康センター

◆◇◆　具だくさん味噌汁　◆◇◆

【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。具だくさんにすれば、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「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。

食セミナー
ＭＯＡかんさい健康センター