



## 6月 食セミナーレシピ



### 【 きゅうりと豚ひき肉のオスターソース炒め 】

(1人分あたり 127kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

きゅうり	250g(約2本)
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	150g
まいたけ	80g
人参	40g
ごま油	大さじ1.5(18g)

※大さじ1は炒め用に。

残りは香り付けで最後に入れます。

☆ オスターソース	大さじ1.5(27g)
☆ 酒	大さじ1(15g)
片栗粉	大さじ1(9g)
水	大さじ2(30g)



#### <作り方>

- ① きゅうりは縦半分に切って厚めの斜め切りにする。玉ねぎは半分に切って薄切りにする。
- ② 人参は千切りもしくはスライサーで細く突く。まいたけは軸を切り、1口大にちぎる。
- ③ ごま油を熱したワッパンに豚ひき肉、人参、玉ねぎ、まいたけ、きゅうりの順に炒め入れていく。
- ④ 全体的にしんなりしたら☆の調味料を入れ、味を馴染ませる。水溶き片栗粉でとろみをつけて、器に盛ったら出来上がり。

### 【 かぼちゃの煮物 】

(1人分あたり 138kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

かぼちゃ	250g
油揚げ	50~60g(1枚)
人参	40g
しめじ	60g
出汁	300cc(1カップ半)
☆ 醤油	大さじ1(18g)
☆ みりん	大さじ1(18g)
☆ 酒	大さじ1(15g)

#### <作り方>

- ① かぼちゃは1口大に切る。人参は厚めの斜め切りに、しめじはかさが大きいものは縦半分にちぎる。
- ② 油揚げは油抜きして1cm幅に切る。
- ③ 出汁を入れた鍋に人参、しめじ、かぼちゃ、油揚げの順に炊いていく。☆の調味料を入れ、落とし蓋をして10分ほど炊いて味を馴染ませる。
- ④ 味が染みたら器に盛って出来上がり。



Point!

きゅうりに含まれるカリウムは利尿作用もあり、夏場のむくみ対策にもよいとされます。また、体を冷やす効果があるので、これからの季節に最適です。かぼちゃには、抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eが多く含まれており、免疫機能を高める上で欠かせない食材です。栄養価は野菜の中でもトップクラスです。

## ◆◇◆ 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。