



8月 食セミナーレシピ

【 空心菜と豚肉の生姜炒め 】

(1人分あたり 157kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

空心菜	150g
豚こま肉	100g
玉ねぎ	100g
まいたけ	80g
人参	60g
☆ 醤油	大さじ1(18g)
酒	大さじ1(15g)
みりん	大さじ1(18g)
おろし生姜	5g
油	大さじ2(24g)



<作り方>

- ① 空心菜は2~3cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、まいたけは1口大にちぎり、人参は千切りもしくはスライサーで細くつく。
- 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、玉ねぎ、まいたけ、空心菜(軸)の順に炒め入れる。
- ④ 全体的に火が通ったら空心菜(葉)と☆の調味料を入れて味を調える。器に盛って出来上がり。

【 トマトと切干の酢の物 】

(1人分あたり 35kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

トマト	300g
切干大根(乾)	20g
オクラ	40g
☆ 酢	大さじ1(15g)
調味酢	大さじ2(30g)



<作り方>

- ① トマトは湯剥きして、小さめの1口大に切る。切干大根は水戻ししてざく切りにする。お好みの固さになるまで茹でて水気をきる。オクラは板ずりにしてサッと茹でる。小口切りにする。
- ② トマト、切干大根、オクラをボウルに入れ、☆の調味料で味を調える。
- ③ 器に盛って出来上がり。

Point!

空心菜は、茎の中心部が空洞になっていることが名前の由来です。他にも「ヨウサイ」や「エンサイ」とも呼ばれ、βカロテンやカリウムを豊富に含みます。トマトは、赤色色素の「リコピン」が含まれています。「リコピン」には抗酸化作用があり、免疫力を高める効果があるといわれています。

◆◇◆ 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。