



9月 食セミナーレシピ



【 小松菜と鶏もものオイスター炒め 】

(1人分あたり 126kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

小松菜	150g
鶏もも肉	100g
長ねぎ	100g
しいたけ	80g
人参	60g
オイスターソース	大さじ1(18g)
醤油	小さじ1(6g)
酒	大さじ1(15g)
砂糖	小さじ1(3g)
油	大さじ1(12g)

☆



<作り方>

- ① 小松菜は2~3 cm幅に切る。長ねぎは斜め切り、しいたけは薄切り、人参は千切りもしくはスライサーで細くつく。
- ② 鶏もも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鶏もも肉、人参、長ねぎ、しいたけ、小松菜(軸)の順に炒め入れる。
- ④ 全体的に火が通ったら小松菜(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。

【 さつま芋サラダ 】

(1人分あたり 120kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

さつま芋	300g
玉ねぎ	80g
人参	40g
出汁	200 cc(1 カップ)
マヨネーズ	大さじ2(24g)
味噌	小さじ1(6g)

☆



<作り方>

- ① さつま芋と玉ねぎは1口大に切る。人参はいちよう切りにする。さつま芋は水にさらしてあく抜きする。
- ② 出汁を入れた鍋に人参、さつま芋を入れて炊いていく。沸騰したら玉ねぎも入れて汁気が無くなるまで炊く。
- ③ 粗熱をとったら、☆の調味料を入れて混ぜ合わせる。器に盛って出来上がり。

Point!

小松菜は緑黄色野菜の1つで、βカロテン、ビタミンC、カルシウムや鉄が多く含まれています。鉄やカルシウムはほうれん草の約2倍含まれます。さつま芋に含まれるビタミンCは風邪予防や美肌に効果があるとされます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬のものを食べていきましょう。

◆◇◆ 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。