



7月 食セミナーレシピ

【 夏野菜のカレー炒め 】

(1人分あたり 162kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

ズッキーニ 200g

豚こま肉 80g

玉ねぎ 150g

人参 40g

まいたけ 80g

☆ { カレールウ 45g
 出汁 100cc
 (もしくはお湯)
 油 大さじ1(12g)



<作り方>

- ① ズッキーニは輪切りにする。玉ねぎはくし切りに切ってから横半分に切る。人参は千切りかスライサーで細く突く。まいたけは1口大にさく。
- ② 油を熱したフライパンに、豚肉、まいたけ、人参、玉ねぎ、ズッキーニの順に炒めていく。
- ③ 予めカレールウを出汁で溶かしておき、炒めた野菜に混ぜ合わせ味をつけていく。
- ④ 器に盛って出来上がり。

【 トマトと春雨の和え物 】

(1人分あたり 87kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

春雨(乾) 40g

トマト 100g

きゅうり 60g

冷凍コーン 30g

☆ { 調味酢 大さじ3(45g)
 ごま油 大さじ1(12g)



<作り方>

- ① 春雨は5~8分ほど茹でる。ザルでとって水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② トマトは湯剥きして1口大に切る。きゅうりは千切りにして塩で揉み、10分ほど経ったら水にさらし、塩気を抜いて水気を絞る。冷凍コーンはサッと茹でる。
- ③ 材料と☆の調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせたら器に盛って出来上がり。

Point!

見た目はキュウリに似ているズッキーニですが、実はかぼちゃの仲間です。独特の歯ごたえで、炒めたり煮込んだりすると甘味がアップします。

トマトの赤い色素成分「リコピン」はカロテノイドの一種で、高い抗酸化作用があり、免疫力アップや発がんを抑え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、一煮立ちさせる。

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。