



8月 食セミナーレシピ

【 なすとひき肉の炒めもの 】

(1人分あたり 179kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

なす	200g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	100g
かぼちゃ	100g
まいたけ	80g
ごま油	大さじ2
☆ 調味酢	大さじ2
酒	大さじ1
オスターソース	大さじ1



<作り方>

- ① なすは一口大の乱切りに、玉ねぎはくし形に切る。かぼちゃは一口大に切り、お好みの固さに下茹でしておく。まいたけは一口大にちぎっておく。
- ② ごま油を熱したフライパンに豚ひき肉、まいたけを入れて炒めていく。次いで、玉ねぎ、なすを入れて炒める。
- ③ ☆の調味料を入れて一煮立ちさせ、なすがしんなりしたらオスターソースを加えてからめる。
- ④ 器に盛って出来上がり。

【 切り干し大根とツナのトマト煮 】

(1人分あたり 115kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

切り干し大根(乾)	20g
しめじ	100g
ミックバジダブル	60g
ツナ缶	1缶
☆ トマト缶	1缶(240g)
水	80cc
砂糖	小さじ2(6g)
塩	2g



<作り方>

- ① 切り干し大根は水戻ししてサッと茹でる。水気を切っておく。
- ② しめじは縦半分にちぎる。
- ③ 鍋に☆の調味料と切り干し大根、しめじを入れて強火で煮ていく。ひと煮立ちしたらミックバジダブルとほぐしたツナを入れて弱火にし、8~10分煮ていく。
- ④ 砂糖と塩を入れて味をつけたら出来上がり。

Point! なすの皮に含まれているアントシアニン系色素である「ナスニン」にはがんを抑制する抗酸化作用や眼精疲労にも効果があるといわれています。

乾物や缶詰などは長期保存に適するよう加工されており、生ものに比べて食材の生命力を保持できます。食材が傷みやすい夏に活用してみましょう!

参考文献：野菜ナビ「なす」

◆◇◆ 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。