



9月 食セミナーレシピ



【 鮭のきのこあんかけ 】

(1人分あたり 134kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

鮭	4切れ(280g)
塩胡椒	少々
油	小さじ2
しめじ	50g
まいたけ	50g
しいたけ	50g
玉ねぎ	50g
人参	20g
出汁	250cc
☆	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 2g
片栗粉	大さじ1(9g)
水	大さじ2(30g)
青味	少々



<作り方>

- ① 鮭は塩胡椒をまぶして臭みを抜く。5分後キッチンペーパーで水気を切り、ひと口大に切って油を熱したフライパンで焼き色が付くまで焼いていく。
- ② しめじは縦半分にちぎり、まいたけは軸をとってひと口大にちぎる。しいたけは軸をとって薄切りにする。人参は千切りかスライサーで細く突いて塩揉みしておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に出汁、きのこ類、玉ねぎを入れて中火で炊いていく。具材がしんなりしたら☆の調味料を入れて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 鮭を器に盛り、きのこあんをかけて人参と青味を散らせば出来上がり。



【 さつまいもとかぼちゃのサラダ 】

(1人分あたり 130kcal 塩分0.2g)

(材料 4人分)

さつまいも	100g
かぼちゃ	100g
玉ねぎ	50g
人参	50g
☆	マヨネーズ 大さじ3(36g)
	酢 小さじ1(5g)

<作り方>

- ① さつまいも、かぼちゃは一口大に切り、さつまいもは12分程鍋で水から茹でる。かぼちゃは10分程煮る。
- ② 人参はいちょう切りにしてさつまいもと一緒に茹でる。
- ③ 玉ねぎは薄切りにして塩揉みする。水分が出てきたら水にさらし水切りしておく。
- ④ ①～③を合わせ、☆の調味料を入れて和える。器に盛って出来上がり。

Point! 鮭に含まれるEPAは悪玉コレステロール(LDL-C)を減らして動脈硬化などを予防し、DHAは中性脂肪を減らし、脳の健康にも役立ちます。
 さつまいもに含まれるビタミンCは免疫力低下抑制に作用し、体調を崩しやすい季節の変わり目はさつまいもを食べて免疫力を高めていきましょう。

参考文献：野菜ナビ「さつまいも」

2019.9 MOAかんさい健康センター

◆◇◆ 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。