



10月 食セミナーレシピ



【 鶏むね肉の醤油麹漬け 】

(1人分あたり 162kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

☆	}	鶏むね肉	240g
		醤油麹	大さじ2
		長ねぎ	150g
		まいたけ	80g
		ミニトマト	4つ
		油	大さじ2



<作り方>

- ① 鶏むね肉はフォークで数か所刺して穴を空ける。使い捨ての袋に鶏むね肉と醤油麹を入れて揉み込み 20分浸け込む。
- ② 長ねぎは斜めに切る。まいたけは軸をとってひと口大にちぎる。ミニトマトは2等分に切る。
- ③ 油を熱したフライパンで長ねぎとまいたけを炒める。しんなりしたら器に盛りつける。
- ④ 再度、油を熱したフライパンで漬け込んだ鶏むね肉を中まで火が通るよう焼いていく。食べやすい大きさに切って器に盛って出来上がり。

【 小松菜ときのこの和え物 】

(1人分あたり 40kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

		小松菜	200g
		しめじ	100g
		人参	80g
☆	}	醤油	大さじ1(18g)
		出汁	大さじ1(15g)
		おろし生姜	5g
		油	小さじ2



<作り方>

- ① 小松菜はお好みの固さに茹でて、2cm幅に切って水気を絞る。
- ② しめじは縦半分にちぎり、人参は千切りかスライサーで細く突く。油を熱したフライパンでしんなりするまで炒める。
- ③ 小松菜と粗熱をとったしめじ、人参をボウルに入れ、☆の調味料を加えて味を整える。器に盛ったら出来上がり。

Point! 醤油麹に使われる醤油や米麹はどちらも発酵食品であり、腸内環境を整える上で欠かせません。発酵食品で体の内側から健康を保っていきましょう。
小松菜や人参に含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護する作用があり、油と一緒に摂取すると吸収率が上がります。

参考文献：野菜ナビ「小松菜」

2019.10 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。