



# 11月 食セミナーレシピ



## 【 塩麴豆腐 】

(1人分あたり 125kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

木綿豆腐	400g(2丁)
長ねぎ	100g
じゃが芋	100g
しいたけ	50g
人参	10g
出汁	300cc
塩麴	大さじ2(36g)



### <作り方>

- ① 木綿豆腐はサッと茹でる。1丁を6等分に切り、クッキングペーパーで水気を切る。
- ② 長ねぎは斜めに切り、じゃが芋は拍子木切りに。しいたけは軸をとって薄切りにする。
- ③ 人参は彩りの為に千切りもしくはスライサーで細く突く。塩揉みしておく。
- ④ 出汁に長ねぎ、じゃが芋、しいたけの順に入れて煮ていく。火が通ったら塩麴を入れて味をつける。器に盛った木綿豆腐にかけて出来上がり。

## 【 根菜類のごま味噌きんぴら 】

(1人分あたり 135kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

ごぼう	50g	
にんじん	80g	
れんこん	80g	
☆	味噌	大さじ1(18g)
	酒	大さじ1(15cc)
	出汁	100cc
	砂糖	小さじ2(6g)
炒め油	大さじ2(24g)	
ごま油	小さじ2(8g)	
すりごま	大さじ1(9g)	



### <作り方>

- ① ごぼうはさがきかスライサーで細く突いて、あく抜きのため、水にさらす。にんじんは千切りかスライサーで細く突く。れんこんは薄めのいちよう切りにして水にさらす。
- ② 油を熱したフライパンにごぼう、れんこん、にんじんの順に入れて炒めていく。
- ③ 油がまわったら☆の調味料を加えて水分がなくなるまで煮ていく。
- ④ 火を止めてすりごま、ごま油を入れ、混ぜ合わせる。器に盛って出来上がり。

**Point!** 豆腐には骨を強くしてくれるカルシウムが含まれ、また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDはしいたけに含まれており骨粗鬆症予防に欠かせません。ごぼうに含まれている水溶性食物繊維のイヌリンは大腸の運動を活発にしてくれ、便秘解消や大腸がんの予防、血糖値を下げる効果があるとされています。

参考文献：野菜ナビ「ごぼう」

2019.11 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。