



12月 食セミナーレシビ



【 コロコロ野菜の醤油麴煮 】

(1人分あたり 85kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

大根	200g
じゃが芋	150g
人参	60g
こんにゃく	50g
鶏肉	50g
出汁	400cc
醤油麴	大さじ3(54g)



<作り方>

- ① 大根、じゃが芋、人参は皮を剥いて1口大に切る。じゃが芋は水にさらす。
- ② こんにゃくは1口大にちぎって、塩を揉み込みサッと茹でて臭みをとる。
- ③ 鶏肉も一口大に切る。
- ④ 鍋に出汁と人参を入れて中火で煮ていく。沸騰したら大根、鶏肉、こんにゃく、じゃが芋、醤油麴の順に入れ落とし蓋、鍋蓋をして10分ほど煮ていく。
- ⑤ 火を止めて器に盛ったら出来上がり。

【 白菜の和え物 】

(1人分あたり 32kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

白菜	200g		
ほうれん草	100g		
人参	30g		
☆	{	すりごま	大さじ1(9g)
		醤油	大さじ1(18g)
		おろし生姜	3g



<作り方>

- ① 白菜はサッと茹でて細切りにして水気を切る。
- ② ほうれん草もサッと茹でて、2~3cm幅に切って水気を切る。
- ③ 人参は千切りもしくはスライサーで細く突き、塩揉みしておく。水にさらして塩気を抜いて水気をきる。
- ④ ボウルに白菜とほうれん草、人参を入れ、☆の調味料を和える。
- ⑤ 器に盛って出来上がり。

Point! 大根に含まれているアミラーゼ(ジアスターゼ)はデンプン(炭水化物)を分解する働きがあり、胃もたれや胸焼けに効果があるといわれています。
白菜に含まれているカリウムは高血圧など、生活習慣病の予防に効果が期待できます。煮炊きものや炒めもの、お浸しなど色んな調理法で冬野菜を堪能しましょう。

参考文献：野菜ナビ「大根、白菜」

2019.12 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。