



1月 食セミナーレシピ



【 冬野菜のカレー煮込み 】

(1人分あたり 123kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

- 大根 300g
- 里芋 80g
- 人参 80g
- 玉ねぎ 100g
- こんにゃく 100g
- ☆ 豚肉 80g
- 片栗粉 大さじ1(9g)
- 出汁 300cc
- 醤油 大さじ1(18g)
- カレールウ 20g



<作り方>

- ① 大根は厚めのいちよう切り、人参は1口大の乱切りに切り、玉ねぎはくし形に切る。里芋は水洗いして20分茹でる。皮を剥いて1口大に切る。
- ② こんにゃくは1口大にちぎってから臭みを抜くためにサッと茹でる。豚肉は片栗粉をまぶしてサッと茹でる。
- ③ 鍋に出汁と人参、玉ねぎを入れて中火で煮ていく。沸騰したら大根、里芋、こんにゃく、醤油を入れる。落とし蓋をして10分ほど煮ていく。
- ④ 全体に火が通ったら豚肉を入れ、カレールウも溶かし入れる。火を止めて煮含めし、皿に盛りつけたら出来上がり。

【 小松菜の春雨サラダ 】

(1人分あたり 79kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

- 小松菜 80g
- 春雨 40g
- しめじ 50g
- 人参 30g
- ☆ りんご酢 大さじ2(30cc)
- 砂糖 大さじ1(9g)
- すりごま 大さじ1(9g)
- 醤油 大さじ1(18g)
- 油 小さじ1(4g)



<作り方>

- ① 小松菜はサッと茹でて2~3cm幅に切る。水気を絞っておく。人参はせん切り、またはスライサーで細く突く。しめじは縦半分にあく。人参としめじはフライパンで炒める。
- ② 春雨はお好みの固さに茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①と②をボウルで合わせて☆の調味料を加えて和える。器に盛りつけて出来上がり。

Point! 冬の野菜は身体を温める効果が期待されます。ビタミンEやビタミンCが多く含まれており、血行促進や毛細血管の機能保持にも関わってきます。
小松菜には貧血予防に効果のある鉄分、骨や歯の健康維持によいカルシウムが含まれています。ほうれん草と比べて含有量が多いので活用しましょう。

参考文献：元気になる食事法テキスト、野菜ナビ「小松菜」

2020.1 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。