



## 2月 食セミナーレシピ



### 【 白菜とひき肉のオスターソース炒め 】

(1人分あたり 101kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

白菜	350g
しめじ	100g
玉ねぎ	100g
人参	30g
ひき肉	80g
酒	大さじ1(15g)
オスターソース	大さじ1.5(27g)
☆ 片栗粉	小さじ2(6g)
☆ 水	20cc
☆ ごま油	小さじ1(4g)



<作り方>

- ① 白菜は縦半分に切ってから横にして1cm幅に切る。しめじは縦半分にちぎる。玉ねぎは繊維に沿って1cm幅に切る。人参は千切りもしくはスライサーで細く突く。
- ② 熱したフライパンにひき肉、酒を入れて炒めていく。ひき肉の色が変わったら人参、玉ねぎ、しめじ、白菜の順に炒め入れていく。
- ③ 全体的にしんなりしてきたらオスターソースを入れて味付けしていく。
- ④ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。ごま油を入れて香り付けする。器に盛りつけて出来上がり。

### 【 大根のおかかポン酢 】

(1人分あたり 28kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

大根	300g
人参	80g
☆ ポン酢	大さじ1.5(27g)
☆ かつお節	3g(1袋)



<作り方>

- ① 大根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。
- ② 人参も千切りもしくはスライサーで細く突き、塩揉みしておく。
- ③ ①と②を水にさらして塩気を抜く。ザルにとりキッチンペーパーなどで絞って水気を切る。
- ④ ボウルに水気を切った大根、人参を入れて☆の調味料で味を整える。器に盛りつけて出来上がり。

Point!

白菜はキャベツと同じアブラナ科の野菜です。低カロリーなので一度にたくさん食べられるのも魅力の一つです。また、白菜の白い部分に黒い斑点が見られる「ゴマ症」は、見た目が気になりますが食べても問題ありません。大根もアブラナ科の仲間で、胃腸の働きに関わる酵素が含まれています。

参考文献：元気になる食事法テキスト、野菜ナビ「白菜、大根」

2020.2 MOAかんさい健康センター

## ◆◇◆ 貝だくさん味噌汁 ◆◇◆



【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。貝だくさんにすれば、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。