



3月 食セミナーレシピ



【 メカジキとなめこのおろしあんかけ 】

(1人分あたり 203kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

メカジキ	300g
大根	300g
なめこ	100g
えのき	60g
小松菜	60g
出汁	200cc(1 カップ)
酒	大さじ1(15g)
☆ みりん	大さじ2(36g)
醤油	大さじ1.5(27g)
片栗粉	大さじ1(9g)
油	大さじ1(12g)



<作り方>

- ① メカジキは塩胡椒をふって臭みをとる。余分な水気をキッチンペーパーで拭いて片栗粉を両面にまぶしておく。
- ② 大根はすりおろし、なめこは流水でサッと洗う。えのきは3等分に切ってほぐしておく。小松菜は洗って2cm幅に切る。
- ③ 油を熱したフライパンにメカジキを入れて両面焼いていく。メカジキを皿によけておき、えのきを炒めていく。しんなりしたら小松菜、出汁、大根おろし、なめこの順に入れ混ぜていく。
- ④ 全体的に混ぜたら☆の調味料を入れ、メカジキにかけたら出来上がり。

【 きゃべつのとえ物 】

(1人分あたり 99kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

きゃべつ	300g
油揚げ	60g(1枚)
人参	30g
☆ 醤油	大さじ1(18g)
酢	大さじ1(15g)
ごま油	大さじ1(12g)
砂糖	小さじ1(3g)



<作り方>

- ① きゃべつはお好みの固さに茹で、厚めの千切りに切る。
- ② 油揚げはサッと茹でる、またはフライパンで両面焼き色が付くまで焼いて油抜きをする。横半分に切って、2~3mm幅に切っていく。
- 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く。
- ④ ボウルに水気をきったきゃべつ、人参と油揚げを入れ、☆の調味料で味を整える。器に盛りつけて出来上がり。

Point! 大根は春の七草の1つ「すずしろ」としても知られ、日本人にとって昔から馴染み深い野菜です。生でも加熱しても、漬け物にしてもおいしいです。
 きゃべつには、骨の健康維持や止血に働くビタミンKのほか、風邪予防や美容によいとされるビタミンC、腸内環境を改善する食物繊維が豊富です。

◆◇◆ 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。