



4月&5月 食セミナーレシビ



【 新玉ねぎと車麩の卵とじ 】

(1人分あたり 114kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

新玉ねぎ	200g
車麩	25g(4枚)
卵	120g(2個)
しいたけ	50g
青ねぎ	10g
出汁	150cc
酒	大さじ1(15g)
☆ みりん	大さじ1(18g)
醤油	大さじ1(18g)
砂糖	小さじ1(3g)



<作り方>

- ① 車麩はたっぷりの水かぬるま湯で10分ほど戻して、水気をしっかりしぼる。6等分に切る。
- ② 新玉ねぎは薄切りにする。しいたけは石づきをとって薄切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に☆の調味料を入れて中火で熱し、新玉ねぎ、しいたけを入れて3分ほど煮る。
- ④ 車麩を加えて3分ほど煮る。煮立ったら溶き卵を回し入れて好みの固さになるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、青ねぎをちらしたら出来上がり。

【 新じゃが芋のポテトサラダ 】

(1人分あたり 128kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

新じゃが芋	300g
きゅうり	60g~80g(1本)
人参	30g
☆ マヨネーズ	大さじ3(36g)
醤油	小さじ1(6g)



<作り方>

- ① 新じゃが芋は一口大に切り、水にさらして水気を切る。鍋に新じゃが芋を入れ、かぶるくらいの水で竹串が刺せる柔らかさに茹でる。半分くらいつぶす。
- ② きゅうりと人参は薄切りもしくはスライサーでつき、塩もみしておく。水にさらして塩気を抜き、水気もしぼる。
- ③ ボウルに新じゃが芋、きゅうり、人参を入れ、☆の調味料で味を整える。器に盛りつけて出来上がり。

Point! 新じゃが芋は皮が薄くそのまま食べられるので、植物性機能成分(フィトケミカル)のクロロゲン酸を摂取しやすいです。芽や緑色の部分はソラニンという毒素が含まれ、多く摂取すると下痢や腹痛、吐き気など起こります。気をつけましょう。新玉ねぎは、柔らかく甘味があり辛みが少ないのが特徴です。

参考文献：元気になる食事法テキストP.46、野菜ナビ「じゃが芋、新玉ねぎ」

2020.4&5 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。