



6月 食セミナーレシピ



【 かぼちゃの野菜あんかけ 】

(1人分あたり 180kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

かぼちゃ	300g
小松菜	150g
人参	40g
まいたけ	40g
豚肉	80g
☆ 出汁	200cc(1カップ)
☆ 醤油	大さじ1.5(27g)
☆ みりん	大さじ1(18g)
☆ 砂糖	小さじ1(3g)
☆ 油	小さじ2(8g)
☆ 片栗粉	大さじ2(18g)
☆ 水	大さじ4(60g)



<作り方>

- ① かぼちゃは一口大に切って7分茹でる。
- ② 小松菜は2cm幅に切り、人参は拍子木切り、まいたけは一口大にちぎる。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに油を入れて中火で熱し、人参、豚肉、まいたけ、小松菜の順に入れて火を通していく。
- ⑤ 小松菜がしんなりしたら☆の調味料を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑥ 器にかぼちゃを並べ、野菜あんをかけたら出来上がり。

【 ピーマンのきんぴら 】

(1人分あたり 61kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

ピーマン	100g
人参	100g
しめじ	60g
☆ 醤油	小さじ2(12g)
☆ 砂糖	小さじ2(6g)
☆ ごま油	大さじ1(12g)
☆ かつお削り節	3g(1袋)
☆ いらごま	小さじ1(3g)



<作り方>

- ① ピーマンは繊維にそって千切りにする。人参は千切りもしくはスライサーで細く突く。しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、人参を入れて炒めていく。人参がしんなりしたら、しめじ、ピーマンの順に入れて炒める。☆の調味料を加えてからめる。
- ③ 火を止め、かつお節、いらごまを加えて味を整える。器に盛りつけて出来上がり。

Point! かぼちゃには免疫力を高める効果があるβカロテンやビタミンEが豊富に含まれています。これらの栄養素は油と一緒に摂ると吸収率が上がります。ピーマンには免疫力を高める効果や美容効果があるビタミンCやβカロテンが含まれています。夏野菜を食べて夏バテなどを防いでいきましょう。

◆◇◆ 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。