



7月 食セミナーレシピ



【 なすの醤油麹炒め 】

(1人分あたり 159kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

なす	250g
玉ねぎ	150g
人参	40g
まいたけ	80g
豚肉	80g
醤油麹	大さじ3(54g)
出汁	大さじ2(30g)
油	大さじ2(24g)



<作り方>

- ① なすは一口大の乱切りに、玉ねぎは薄切り、人参は拍子木切り、まいたけは一口大にちぎる。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 油を熱したフライパンに、豚肉、まいたけ、なす、人参、玉ねぎの順に炒めていく。
- ④ 全体的に火が通ったら、出汁でのばした醤油麹を入れて味を整える。
- ⑤ 器に盛りつけたら出来上がり。

【 きゅうりの酢の物 】

(1人分あたり 52kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

きゅうり	180g
人参	100g
カットわかめ(乾)	5g
☆ 酢	大さじ3(45g)
砂糖	大さじ2(18g)
醤油	小さじ2(12g)
いりごま	小さじ2(6g)



<作り方>

- ① きゅうり薄切りにする。人参は千切りもしくはスライサーで細く突く。塩揉みして水分を出す。水にさらして塩気を抜いたら、ザルにあげて水気を切る。
- ② カットわかめは水戻しして、洗ってザルにあげておく。
- ③ 水気を切ったきゅうり、人参、カットわかめをボウルに入れ、☆の調味料、すりおろしたごまを混ぜ合わせて味を整えたら、器に盛って出来上がり。

Point! なすの皮にはアントシアニン系色素である「ナスニン」という成分が含まれており、がん予防や老化予防、眼精疲労に効果があると言われています。
きゅうりに含まれるカリウムはナトリウムを排出させる作用があり、高血圧の予防や夏場のむくみ対策にもよいとされています。

◆◇◆ 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。