



8月 食セミナーレシピ



【 白身魚のトマト煮 】

(1人分あたり 130kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

メカジキ	150g(2切れ)
玉ねぎ	200g
トマト	200g
しめじ	100g
塩麴	大さじ2(36g)
出汁	大さじ2(30g)
油	大さじ1(12g)



<作り方>

- ① メカジキをフォークで数10カ所刺す。使い捨ての袋に塩麴大さじ1杯と一緒にに入れて、揉み込んでおく。20分冷蔵庫で寝かす。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。トマトは湯剥きして1口大切る。しめじは傘が大きいものだけ縦半分にさく。
- ③ 油を熱したフライパンで、メカジキを両面焼き、1口大に切る。焼いた後のフライパンに、玉ねぎ、しめじの順に炒めていく。しんなりしたら、メカジキ、トマト、塩麴を入れて味を整える。
- ④ 全体的に火が通ったら、器に盛りつけて出来上がり。

【 おかクラサラダ 】

(1人分あたり 111kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

オクラ	70g
人参	50g
とうもろこし(冷凍)	60g
おから(卵の花)	120g
☆ マヨネーズ	大さじ3(36g)
☆ 醤油	小さじ1(6g)
☆ 出汁	50cc



<作り方>

- ① オクラは板ずりをして、サッと茹でて1cm幅斜め切りにする。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し、5分くらい経ったら水にさらして塩気を抜き、ザルにあけて水気を切る。
- ② とうもろこしはサッと茹でてザルにあける。
- ③ フライパンでおからを乾煎り
- ④ ボウルにおからと野菜を入れ、☆の調味料で味を整える。味見をしてパサつくようなら出汁を適量足す。器に盛りつけて出来上がり。

Point! トマトの赤い色素はリコピンというカロテノイドの一種で高い抗酸化作用があり、紫外線予防やがん予防、免疫力アップに効果があるといわれます。オクラのぬめり成分には胃の粘膜を保護して、消化を助ける働きがあるといわれ、夏バテ予防によいとされます。夏野菜を食べましょう!

参考文献：野菜ナビ「トマト、オクラ」

2020.8 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。