



9月 食セミナーレシピ

【 肉かぼちゃ 】

(1人分あたり 183kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

かぼちゃ	300g
玉ねぎ	150g
人参	60g
まいたけ	80g
糸こんにゃく	120g
豚肉	100g
片栗粉	大さじ1(9g)
醤油	大さじ1.5(27g)
みりん	大さじ1(18g)
酒	大さじ1(15g)
砂糖	小さじ2(6g)
出汁	200cc



<作り方>

- ① かぼちゃは一口大、玉ねぎはくし型に切る。まいたけは一口大にちぎり、人参はいちょう切りにする。
- ② 糸こんにゃくはサッと茹でて臭みを抜き、食べやすい大きさに切る。豚肉は一口大に切って片栗粉をまぶしてサッと茹でる。
- ③ 鍋に出汁と人参を入れて中火で煮ていく。玉ねぎ、かぼちゃ、まいたけ、豚肉、糸こんにゃくの順に入れて、全体に火が通ったら☆の調味料を入れる。落し蓋をして、弱火で10分ほど煮て味を浸み込ませる。
- ④ 器に盛りつけて出来上がり。

【 青菜としめじの醤油麴炒め 】

(1人分あたり 29kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

青菜	200g
人参	30g
しめじ	100g
醤油麴	大さじ1.5(27g)
油	大さじ1(12g)



<作り方>

- ① 青菜は2~3cm幅にきる。(きゃべつだと食べやすい大きさに切る)人参は千切りもしくはスライサーで細く突く。しめじはカサが大きければ半分にさく。
- ② 油を熱したフライパンに、人参、しめじ、青菜の順に炒めていく。(この時、青菜は軸から炒める。葉の部分は最後に炒める)
- ③ 全体的にしんなりしたら醤油麴を入れて、味を馴染ませたら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。秋の食材には乾燥を防いでノドを守り潤す効果があると言われています。秋は乾燥しやすい時季ですので、保湿効果のある食材を意識しましょう。

参考文献：野菜ナビ「かぼちゃ」、元気になる食事法 P.53「旬のもの」

2020.9 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。