



10月 食セミナーレシピ



【 れんこんのそぼろ煮 】

(1人分あたり 135kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

れんこん	200g
玉ねぎ	150g
人参	60g
しいたけ	80g
小松菜	30g
おろし生姜	10g
☆ 豚ひき肉	100g
酒	大さじ1(15g)
出汁	300cc
醤油	大さじ1.5(27g)
片栗粉	大さじ1(9g)
水	大さじ2(30g)



<作り方>

- ① れんこんは7~8mm幅のいちょう切りにする。水にさらして水気を切る。人参も7~8mm幅のいちょう切りにする。玉ねぎはくし形に切り、しいたけは薄切り、小松菜は2~3cm幅に切る。
- ② 鍋に☆を入れてほぐし、中火で煮立たせてアクをとる。れんこん、人参、玉ねぎ、しいたけ、醤油、生姜を順に加えて柔らかくなるまで煮ていく。
- ③ 小松菜を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に盛りつけて出来上がり。

【 さつま芋の白和え 】

(1人分あたり 146kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

さつま芋	200g
しめじ	100g
木綿豆腐	200g
出汁	200cc
☆ 醤油	大さじ1(18g)
みりん	大さじ1(18g)
酒	大さじ1(15g)
砂糖	小さじ2(6g)
青ねぎ	少々
すりごま	大さじ1(9g)



<作り方>

- ① さつま芋は1口大に切って、水にさらす。水気を切って出汁と併せて鍋に入れ、落し蓋をして6分ほど炊く。
- ② しめじはカサが大きければ半分にさく。青ねぎは小口切りにする。豆腐はサッと茹でて重石を乗せて水気を切る。
- ③ 6分経った鍋にしめじと☆の調味料を入れて4分ほど炊く。粗熱をとったら、磨り潰した豆腐、すりごまと混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りつけて青ねぎを散らして出来上がり。

Point!

れんこんのシャキシャキ感を残したいなら加熱時間は短めにしましょう。逆にしっかりと火を通すとホクホクとした食感になります。

さつま芋は食物繊維が多く含まれ、整腸作用や便秘予防に効果が期待できます。その他、加熱しても損失しにくいビタミンCも含まれています。

◆◇◆ 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。