



11月 食セミナーレシピ



【 鮭の醤油麹焼き 】

(1人分あたり 164kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

鮭(無塩) 280g(1切れ70g)

醤油麹 大さじ2(36g)

大根 200g

人参 50g

☆ 酢 大さじ1(15g)

砂糖 大さじ1(9g)

油 大さじ1(12g)



<作り方>

- ① 袋に鮭と醤油麹を入れて揉み込み20分浸け込む。
- ② 大根と人参は千切りかスライサーで細く突く。塩揉みして5分後、水にさらして水気を切る。
- ③ ☆の調味料をボウルに入れ、大根と人参も入れてなますを作る。
- ④ 油を熱したフライパンで、漬け込んだ鮭を中まで火が通るよう焼いていく。器に鮭となますを盛り付けて出来上がり。

【 きのこのごま和え 】

(1人分あたり 75kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

きのこ類 200g

(しいたけ、まいたけ、しめじ、えのきなど合わせて)

出汁 100cc

酒 小さじ1(5g)

小松菜 200g

<作り方>

- ① しいたけは薄切り、まいたけは一口大にちぎる。しめじは縦半分がちぎり、えのきは3等分に切る。小松菜は2~3cm幅に切る。
- ② 鍋に出汁と酒、きのこ類を入れて火にかけていく。きのこ類がしんなりしたら、小松菜の軸を入れ混ぜ合わせる。軸がしんなりしたら、小松菜の葉を入れ、混ぜ合わせて火を止める。
- ③ ボウルに移し替え、☆の調味料と混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛って出来上がり。

☆ すりごま 大さじ3(27g)

砂糖 大さじ1.5(13g)

醤油 大さじ1(18g)



Point! 鮭に含まれる EPA は悪玉コレステロール(LDL-C)を減らして動脈硬化などを予防し、DHA は中性脂肪を減らし、脳の健康にも役立ちます。
きのこは、どの種類も 100g で 20kcal 前後と、非常に低カロリーです。
食物繊維たっぷり、便秘の改善にも期待できます。

◆◇◆ 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。