



12月 食セミナーレシピ



【 根菜類と鶏肉のさっぱり煮 】

(1人分あたり 128kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

大根	200g
ごぼう	80g
人参	50g
れんこん	50g
まいたけ	80g
鶏もも肉	100g
出汁	300cc
醤油	大さじ1.5(27g)
砂糖	大さじ1.5(13g)
酒	大さじ1.5(22g)
酢	小さじ2(10g)



<作り方>

- ① 大根と人参は1口大乱切りに、ごぼうは斜め切り、れんこんは2~3mm幅のいちょう切りに、まいたけは1口大にちぎる。鶏もも肉は1口大に切る。
- ② 鍋に出汁、ごぼう、れんこんを入れて中火で煮ていく。沸騰したら人参、鶏もも肉、まいたけ、大根の順に入れてひと煮立ちさせる。
- ③ ひと煮立ちしたら☆の調味料を入れて、落し蓋をして弱火で10分ほど煮る。火を止めて予熱で味を浸み込ませる。
- ④ 器に盛って出来上がり。

【 里芋のサラダ 】

(1人分あたり 103kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

里芋	300g
玉ねぎ	100g
人参	50g
青ねぎ	少々
マヨネーズ	大さじ2(24g)
味噌	小さじ1(6g)
塩胡椒	少々



<作り方>

- ① 里芋は土を洗い落とし、浸かるくらいの水で竹串が刺せるまで茹でる。(20分くらい)
- ② 玉ねぎは薄くスライスして塩で揉んでおく。人参も千切りもしくはスライサーで細く突き、塩で揉んでおく。5分ほど置いたら水にさらして水気をきる。青ねぎは小口切りにする。
- ③ 皮を剥いた里芋は食べやすい大きさに切る。ボウルに里芋、玉ねぎ、人参、☆の調味料を入れて、味を整えつつ里芋が軽く潰れる程度に混ぜ合わせる。器に盛って青ねぎを散らして出来上がり。

Point!

大根には胃腸の働きを活性化する「アミラーゼ」が含まれ、デンプンを分解する働きがあり、胃もたれや胸焼けに効果があるといわれています。

里芋の主成分はデンプン(糖質)ですが、水分が多いため芋類の中では低カロリーです。独特のぬめりは水溶性食物繊維で整腸作用が期待できます。

参考文献：野菜ナビ「大根」、「里芋」

2020.12 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杯の味噌汁から始めてみましょう。

☆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。