



# 1月 食セミナーレシピ



## 【 切干大根と豚肉のカレー煮 】

(1人分あたり 141kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

|         |           |
|---------|-----------|
| 切干大根    | 40g       |
| 人参      | 50g       |
| 小松菜     | 100g      |
| まいたけ    | 80g       |
| 豚こま肉    | 100g      |
| 出汁      | 300cc     |
| ☆ 酒     | 大さじ2(30g) |
| ☆ 醤油麹   | 大さじ1(18g) |
| ☆ カレールウ | 20g       |
| ☆ 油     | 大さじ1(12g) |



### <作り方>

- ① 切干大根は水に浸して戻し、食べやすい大きさに切って水気をしぼる。人参は短冊切りにし、小松菜は2~3cm幅に切る。まいたけは軸を切り、1口大にちぎる。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、人参、まいたけ、豚肉の順に炒めていく。豚肉の色が変わったら切干大根を加えて油がまわるまで炒める。
- ④ 小松菜の軸、出汁を入れて、煮汁が半量になるまで煮ていく。
- ⑤ 小松菜の葉、☆の調味料を入れて味を整える。器に盛って出来上がり。

## 【 白菜のごま和え 】

(1人分あたり 74kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

|        |           |
|--------|-----------|
| 白菜     | 200g      |
| しめじ    | 100g      |
| 人参     | 80g       |
| ☆ 砂糖   | 小さじ2(6g)  |
| ☆ 醤油   | 大さじ1(18g) |
| ☆ すりごま | 大さじ2(18g) |
| ごま油    | 小さじ2(8g)  |



### <作り方>

- ① 白菜は軸の方からサッと茹でて、細切りにする。
- ② しめじは縦半分にしちぎり、人参は千切りもしくはスライサーで細く突く。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、人参、しめじを炒めていく。しんなりしたら粗熱をとる。
- ④ 白菜、しめじ、人参を合わせて☆の調味料で味を整えたら、器に盛って出来上がり。

**Point!** 切干大根は生の大根に比べてビタミンやミネラルが豊富に含まれています。糖質も多く含んでいますので、食べ過ぎには気をつけましょう。  
白菜にはカリウムが多く含まれているので高血圧など生活習慣病の予防に効果が期待できます。冬野菜を食べて体温や免疫力を高めましょう!!

## ◆◇◆ 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。