



## 2月 食セミナーレシピ



### 【 白菜と鶏もも肉の豆乳クリーム 】

(1人分あたり 168kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

白菜	300g
人参	80g
大根	80g
里芋	80g
鶏もも肉	100g
出汁	200cc(1カップ)
豆乳	200cc(1カップ)
醤油	大さじ1(18g)
薄力粉	大さじ2(18g)
塩胡椒	少々

☆



#### <作り方>

- ① 白菜は2cm幅に切っていく。人参と大根は乱切りにし、里芋は皮のまま20分茹でる。皮を剥いて1口大に切る。鶏もも肉も1口大に切る。
- ② 鍋に出汁を入れ、人参、大根、鶏もも肉、白菜の軸を順に入れて煮ていく。
- ③ 人参と大根が柔らかくなったら、里芋と白菜の葉を入れる。
- ④ ☆の調味料を混ぜ入れて、とろみをつける。
- ⑤ 器に盛って出来上がり。

### 【 青菜となめこ和え物 】

(1人分あたり 24kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

ほうれん草	200g
なめこ	100g
人参	50g
わかめ(乾)	3g
ポン酢	22g(大さじ1.5)



#### <作り方>

- ① ほうれん草はサッと茹でて2~3cm幅に切り、水気をしぼる。人参は千切り、もしくはスライサーで細く突き、塩揉みする。5分後水にさらして水気をきる。
- ② なめこは水洗いしてザルでとる。わかめは水戻しして、食べやすい大きさに揃えて、なめこと一緒にサッと茹でる。ザルで水気をきっておく。
- ③ ボウルに食材を合わせ入れ、ポン酢で味を整える。器に盛って出来上がり。

Point!

白菜はカリウムが多く含まれており、高血圧の予防に効果が期待できます。また血液凝固に関係するビタミンK、骨を丈夫にするカルシウムも含まれます。

ほうれん草は抗酸化作用のあるβカロテンも豊富で、免疫力アップや眼精疲労、がん予防などにも効果が期待できます。野菜をしっかり食べましょう。

## ◆◇◆ 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。