



3月 食セミナーレシピ

【 きゃべつと豚肉のオスターソース炒め 】

(1人分あたり 133kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

きゃべつ 300g

人参 50g

玉ねぎ 50g

まいたけ 80g

豚こま肉 100g

片栗粉 大さじ1(9g)

☆ { すりおろし生姜 10g
オスターソース 大さじ1.5(27g)
油 大さじ1(12g)



<作り方>

- ① きゃべつはざく切り、人参は拍子木切り、玉ねぎは薄切り、まいたけはひと口大にちぎる。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 油を熱したフライパンに人参、豚肉、まいたけ、玉ねぎ、きゃべつの順に入れて炒めていく。
- ④ 全体的にしんなりしたら、☆の調味料を入れて味を整える。器に盛って出来上がり。

【 ポテトサラダ 】

(1人分あたり 117kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

じゃが芋 300g

玉ねぎ 100g

人参 50g

出汁 100cc(1/2 カップ)

☆ { マヨネーズ 大さじ2(24g)
味噌 小さじ1(6g)
青ねぎ お好みで



<作り方>

- ① じゃが芋はひと口大に切り、水にさらしておく。玉ねぎは食べやすい大きさに切って、人参はichō切りにする。
- ② 鍋に出汁を入れ、人参、玉ねぎ、じゃが芋の順に入れて煮ていく。
- ③ じゃが芋が柔らかくなったら火を止め、粗熱をとったら☆の調味料を入れて味を整える。
- ④ 器に盛りつけて、お好みで青ねぎを散らせば出来上がり。

Point!

きゃべつに含まれるキャベジン(ビタミンU)は別名「ビタミンU」とも呼ばれ、胃と腸の粘膜修復に参与し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果があるとされます。

じゃが芋にはビタミンCが比較的多く含まれており、風邪予防や美容に効果があるとされます。しかし糖質も多いので食べ過ぎには気をつけましょう。

◆◇◆ 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。