



4月 食セミナーレシピ

【 新じゃが芋と豚肉の甘辛煮 】

(1人分あたり 207kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

新じゃが芋	300g
人参	50g
ごぼう	80g
豚こま肉	100g
片栗粉	大さじ1(9g)
さやいんげん	40g
生姜	5g
☆ 出汁	200cc(1カップ)
☆ 醤油	大さじ1.5(27g)
☆ 酒	大さじ2(30g)
☆ みりん	大さじ1(18g)
☆ 砂糖	大さじ1(9g)
☆ 油	大さじ1(12g)



<作り方>

- ① 新じゃが芋は食べやすい大きさに切り、あく抜きする。人参は半分に切ってから斜め切りに、ごぼうは斜め薄切りにする。いんげんはサッと茹でて3~4等分の斜め切りにする。生姜は千切りにする。
- ② 豚肉は1口大に切り、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 油を熱したフライパンにごぼう、人参、豚肉の順に炒めていく。豚肉の色が変わったら新じゃが芋を入れて、全体に油がなじむ程度に炒め合わせる。
- ④ ☆の調味料を入れて煮立たせ、蓋をして味が染みるまで煮る。器に盛りつけ、いんげんをちらして出来上がり。

【 新玉ねぎの和え物 】

(1人分あたり 64kcal 塩分0.1g)

(材料 4人分)

新玉ねぎ	200g
きゅうり	90g
人参	50g
しめじ	50g
☆ 酢	大さじ1.5(22g)
☆ 砂糖	大さじ1(9g)
☆ すりごま	大さじ1(9g)
☆ ごま油	小さじ2(8g)



<作り方>

- ① 新玉ねぎは半分に切ってから薄くスライスし、塩もみする。きゅうりは縦半分に切ってから斜めに切って塩もみする。2つとも5分経ったら水にさらして、水気をしぼる。
- ② しめじは傘が大きかったら縦半分にさく。にんじんはせん切りかスライサーで薄くつく。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、にんじん、しめじの順に火を通す。しんなりしたら火を止める。
- ④ 新玉ねぎ、きゅうり、しめじ、にんじんをボウルに入れ、☆で和えたら出来上がり。

Point!

新じゃが芋は春先から初夏にかけてとれたじゃが芋で、皮が薄く、皮ごと食べられます。皮には抗酸化力のある「クロロゲン酸」が含まれています。

新玉ねぎには血液をサラサラにする「アリシン」が多く含まれます。ビタミンB1を含む食材と一緒に食べることで疲労回復効果も期待できます。

◆◇◆ 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。