



## 5月 食セミナーレシピ



### 【 いんげんとくるま麩の塩麴煮 】

(1人分あたり 64kcal 塩分 1.2g)

(材料 4人分)

くるま麩	4枚
さやいんげん	150g
人参	80g
まいたけ	80g
しめじ	100g
出汁	300cc
塩麴	大さじ2(36g)



#### <作り方>

- ① くるま麩は水戻しし、4等分に切り分け水気を切る。
- ② さやいんげんは3~4等分の斜め切りに、人参は半月切りにする。まいたけとしめじは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 鍋に出汁を入れて人参を煮る。人参が煮えたら、まいたけ、しめじ、くるま麩の順に煮ていく。
- ④ さやいんげんと塩麴を加えて、さやいんげんが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 器に盛って出来上がり。

### 【 新玉ねぎのカレー炒め 】

(1人分あたり 102kcal 塩分 0.6g)

(材料 4人分)

新玉ねぎ	250g
ウィンナー	40g
人参	50g
小松菜	50g
☆ カレールウ	20g
☆ お湯	50cc
☆ 油	小さじ2(8g)



#### <作り方>

- ① 新玉ねぎは薄切りに、ウィンナーは斜め切りにする。人参は薄い拍子木切りに、小松菜はサッと茹でて2~3cm幅に切って絞る。
- ② 油を熱したフライパンに人参、ウィンナー、新玉ねぎの順に炒めていく。
- ③ 全体的にしんなりしたら☆の調味料を入れ、味を整えていく。小松菜も混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛って出来上がり。

**Point!** さやいんげんには、免疫力に関係する「βカロテン」、便秘予防の「食物繊維」や貧血予防によいとされる「葉酸」などが含まれています。

玉ねぎに含まれる「硫化アリル」には種類があり、血液サラサラ、血糖値を下げる、血栓を溶かす、コレステロール値を下げるなどの効果があります。

## ◆◇◆ 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。