



6月 食セミナーレシピ

【 いんげんとウインナーの醤油麴炒め 】

(1人分あたり 159kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

さやいんげん	200g
ウインナー	100g
玉ねぎ	150g
しめじ	100g
人参	40g
醤油麴	大さじ2(36g)
油	大さじ1(12g)



<作り方>

- ① いんげんはスジをとり、3~4等分に斜め切りする。玉ねぎは厚めの薄切りに、しめじはカサが大きいものは縦半分にちぎる。人参は薄めの拍子木ぎりにする。
- ② ウインナーは厚めの斜め切りにする。
- ③ 油を熱したフライパンに人参、玉ねぎ、しめじ、いんげん、ウインナーの順に炒め入れていく。
- ④ いんげんがしんなりしたら醤油麴で味を整える。器に盛って出来上がり。

【 きゅうりと水菜のさっぱりごま和え 】

(1人分あたり 114kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

きゅうり	180~200g(2本)
水菜	80g
油揚げ	50g(1枚)
ミニトマト	36g(3個)

※写真では人参を使っています

☆	醤油	大さじ1(18g)
	酢	大さじ1(15g)
	砂糖	小さじ1(3g)
	ごま油	大さじ1(12g)
	すりごま	大さじ1(9g)

<作り方>

- ① きゅうりは板ずりして、干切りにする。水菜はきゅうりと同じ長さで切り揃える。2つとも塩を揉み込み、水分が出てきたら水にさらして水分を切る。
- ② 油揚げは油抜きして、厚めの薄切りにする。ミニトマトはヘタを取って四等分に切る。
- ③ きゅうり、水菜、油揚げを1つにして、☆の調味料で味を整える。器に盛りつけ、ミニトマトを飾り付けたら出来上がり。



Point! さやいんげんは、関西では、生育が早く1年に三度も収穫できることから、「さんどまめ」とも呼びます。生食には向かないので、必ず茹でましょう。
 きゅうりは、大別すると「白いぼきゅうり」と「黒いぼきゅうり」に分かれます。日本では「白いぼきゅうり」が主流で、みずみずしく食べやすいです。

◆◇◆ 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。