



## 7月 食セミナーレシピ



### 【 きゅうりと豚ひき肉のマヨポン炒め 】

(1人分あたり 141kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

きゅうり 約 180~200g(約 2本)

玉ねぎ 150g

エリンギ 80g

豚ひき肉 100g

人参 40g

☆ {  
 ポン酢 大さじ 2(36g)  
 マヨネーズ 大さじ 1(12g)  
 油 大さじ 1(12g)



#### <作り方>

- ① きゅうりは縦半分に切って厚めの斜め切りにする。玉ねぎは半分に切って薄切りにする。人参とエリンギは短冊切りにする。
- ② 油を入れて熱したフライパンに、人参、豚ひき肉、玉ねぎ、エリンギ、きゅうりの順に炒めていく。
- ③ 全体的にしんなりしたら☆の調味料を入れて味を整える。
- ④ 盛り付けたら出来上がり。

### 【 かぼちゃの白和え 】

(1人分あたり 121kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

かぼちゃ 250g

木綿豆腐 200g

人参 50g

しめじ 50g

☆ {  
 醤油 大さじ 1(18g)  
 砂糖 小さじ 2(6g)  
 すりごま 大さじ 1(9g)  
 出汁 250cc(1カップ強)



#### <作り方>

- ① かぼちゃは1口大に切り、人参は千切りかスライサーで細く突く。しめじはカサが大きければ半分にさく。
  - ② 豆腐はサッと茹でて重石を乗せて水気を切る。
  - ③ 鍋に出汁とかぼちゃを入れて3~4分煮る。3~4分経ったら人参としめじを入れてさらに4分煮る。粗熱をとったら、磨り潰した豆腐、☆の調味料と混ぜ合わせる。器に盛りつけて出来上がり。
- ※ かぼちゃの形を残す場合はあまり煮過ぎないようにしましょう。

**Point!** きゅうりは大部分を水分が占めており、熱中症の予防に効果的です。また、カリウムが含まれることから利尿作用も期待できます。  
 かぼちゃは別名「南瓜(なんきん)」とも呼ばれ、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE等の栄養素を多く含む野菜です。夏野菜を食べましょう!

## ◆◇◆ 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。