



## 8月 食セミナーレシピ



### 【 トマトと鶏もも肉のあっさり煮 】

(1人分あたり 171kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

|      |           |
|------|-----------|
| トマト  | 200g(約2個) |
| トマト缶 | 400g(1缶)  |
| なす   | 100g      |
| 玉ねぎ  | 150g      |
| しめじ  | 100g      |
| 鶏もも肉 | 100g      |
| 塩麴   | 大さじ2(36g) |
| 油    | 大さじ1(12g) |



#### <作り方>

- ① トマトは湯剥きして1口大に切る。なすは厚めのいちょう切りにしてアクを抜く。玉ねぎは1口大に切る。しめじはカサが大きいものは縦半分にちぎる。
- ② 鶏もも肉は1口大に切り、油を熱したフライパンで炒める。お肉の色が変わったら玉ねぎ、なす、しめじの順に炒め入れる。
- ③ 全体的にしんなりしたらホールトマト缶をつぶし入れる。10分程煮つめたらトマト、塩麴を入れて味を整える。ひと煮立ちしたら器に盛って出来上がり。

### 【 オクラとなめこの和えもの 】

(1人分あたり 27kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

|           |             |
|-----------|-------------|
| オクラ       | 100g        |
| なめこ       | 100g        |
| 人参        | 50g         |
| カットわかめ(乾) | 3g          |
| ☆ ポン酢     | 大さじ1.5(27g) |
| ☆ かつお削り節  | 6g(2袋)      |



#### <作り方>

- ① オクラは板ずりをしてサッと茹で小口切りにする。なめこは流水で軽く洗い、人参は干切りもしくは細くつくスライサーでつく。カットわかめは水戻しする。
- ② なめこ、人参、カットわかめをサッと茹でてザルで水気を切る。
- ③ 全ての材料をボウルに合わせ入れ、☆の調味料で味を整える。器に盛って出来上がり。

**Point!** トマトの赤い色素成分「リコピン」はカロテノイドの一種で、高い抗酸化作用があり、免疫力アップや発がんを抑える効果があるといわれています。  
オクラのぬめり成分(ムチン、ペクチン)には胃の粘膜を保護して、消化を助ける働きがあるといわれ、夏バテ予防に最適です。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。