



9月 食セミナーレシピ



【 肉さつま芋 】

(1人分あたり 182kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

さつま芋	300g
玉ねぎ	150g
人参	60g
まいたけ	80g
糸こんにゃく	120g
豚肉	100g
片栗粉	大さじ1(9g)
醤油	大さじ1.5(27g)
みりん	大さじ1(18g)
酒	大さじ1(15g)
砂糖	小さじ2(6g)
出汁	250cc



<作り方>

- ① さつま芋はひと口大、玉ねぎはくし型に切る。まいたけはひと口大にちぎり、人参はいちょう切りにする。
- ② 糸こんにゃくはサッと茹でて臭みを抜き、食べやすい大きさに切る。豚肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶしてサッと茹でる。
- ③ 鍋に出汁と人参を入れて中火で煮ていく。玉ねぎ、さつま芋、まいたけ、豚肉、糸こんにゃくの順に入れて、全体に火が通ったら☆の調味料を入れる。落とし蓋をして、弱火で10分ほど煮て味を浸み込ませる。
- ④ 器に盛りつけて出来上がり。



【 チンゲン菜の和え物 】

(1人分あたり 96kcal 塩分0.1g)

(材料 4人分)

チンゲン菜	200g
油揚げ	1枚(60g)
人参	60g
酢	大さじ2(30g)
砂糖	大さじ2(18g)
白すりごま	大さじ1(9g)



<作り方>

- ① チンゲン菜は根元を切って1枚ずつにしてお湯で茹でる。1分程茹でて水にとり、水気を絞って1~1.5cm幅に切る。
- ② 油揚げは油抜きして短冊切りにする。人参はせん切り、またはスライサーで細く突いてサッと茹でる。
- ③ 水気を切ったチンゲン菜、人参、油揚げをボウルに入れて☆の調味料を混ぜ合わせたら器に盛りつけて出来上がり。



Point! さつま芋は、食物繊維が多く含まれるので、腸の状態を整え便秘予防に効果が期待できます。糖質も多いので血糖値が気になる人は食べすぎに注意です。
チンゲン菜は、抗酸化作用のあるビタミンAやビタミンCを含んでおり、これらは免疫力を高めたり、風邪やがんの予防などに効果が期待できます。

◆◇◆ 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。