



10月 食セミナーレシピ

【 れんこんの中華風あん 】

(1人分あたり 185kcal 塩分1.4g)

(材料 4人分)

れんこん	300g
人参	60g
玉ねぎ	100g
しいたけ	80g
鶏もも肉	100g
中華だしの素	10g(1パック)
水(出汁でも可)	300cc
☆ 片栗粉	大さじ2(18g)
☆ 水	大さじ4(60g)
☆ ごま油	大さじ1(12g)



<作り方>

- ① れんこんと人参はいちょう切りにする。玉ねぎは1口大に、しいたけは薄切りにする。
- ② 鶏もも肉は1口大に切る。
- ③ 鍋に水と中華だしの素を入れて、れんこんと人参をれんこんが柔らかくなるまで炊いていく。
- ④ ごま油を熱したフライパンに鶏もも肉、玉ねぎ、しいたけの順に入れて炒めていく。
- ⑤ フライパンに③で炊いたものを流し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛って出来上がり。

【 小松菜の醤油麴和え 】

(1人分あたり 62kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

小松菜	200g
えのきたけ	150g
人参	60g
☆ 醤油麴	大さじ1.5(27g)
☆ おろししょうが	3g
☆ 出汁	50cc(1/4カップ)
☆ 油	大さじ1(12g)



<作り方>

- ① 小松菜は2~3cmに切る。えのきは3等分に切る。人参は千切りもしくは細くつくスライサーでつく。
- ② 油を熱したフライパンに人参、えのき、小松菜の軸の順に炒め入れていく。
- ③ 全体的にしんなりしたら、小松菜の葉と☆の調味料を入れて味を調える。器に盛って出来上がり。

Point! れんこんは秋冬に採れる食物で、ポリフェノールの一種である「タンニン」が含まれています。切るとタンニンによって変色しますが、酢水につけると防げます。小松菜は緑黄色野菜を代表する野菜の1つで、βカロテンやビタミンC、鉄、カルシウムが含まれています。免疫力を高めるために旬のものを食べましょう。

◆◇◆ 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。