



11月 食セミナーレシピ



【 大根の煮物 】

(1人分あたり 142kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

大根	300g
人参	60g
ごぼう	60g
エリンギ	80g
豚こま肉	60g
片栗粉	小さじ2(6g)
油揚げ	50g(1枚)
出汁	300cc
☆薄口醤油	大さじ1(18g)
☆みりん	大さじ1(18g)



<作り方>

- ① 大根と人参は厚めのいちちょう切りに、ごぼうは乱切りに、エリンギは半月切りにする。油揚げは油抜きして縦半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 豚肉は1口大に切って、片栗粉をまぶしてサッと茹でる。
- ③ 鍋に出汁を入れ、ごぼう、大根、人参、油揚げ、エリンギ、豚肉の順に固いものから煮ていく。
- ④ ごぼうが柔らかくなったら、☆の調味料を入れ、8分ほど煮て味を染み込ませる。器に盛って出来上がり。

【 ほうれん草の白和え 】

(1人分あたり 153kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

ほうれん草	160g(1束)
木綿豆腐	200g
人参	50g
しめじ	100g
☆マヨネーズ	大さじ2(24g)
☆すりごま	大さじ2(18g)
☆醤油	小さじ1(6g)
油	大さじ1(12g)



<作り方>

- ① ほうれん草はサッと茹でて2~3cm幅に切って水気を切る。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 油を熱したフライパンに、人参としめじを入れて炒める。しんなりしたら火を止め粗熱をとる。
- ④ 磨り潰した豆腐、ほうれん草、人参、しめじをボウルに入れ、☆の調味料と混ぜ合わせる。器に盛りつけて出来上がり。

Point! 大根には、食べ物の消化を促進し胸やけや胃もたれを防ぐ消化酵素(アミラーゼ)や抗菌作用や決戦の予防効果のある辛味(イソチオシアネート)が含まれます。ほうれん草に含まれる鉄は非ヘム鉄と呼ばれ、ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に食べると吸収率が高まります。工夫して鉄をとりましょう。

◆◇◆ 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。