



12月 食セミナーレシピ



【 白菜と豚肉の炒め物 】

(1人分あたり 120kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

白菜	300g
人参	60g
しいたけ	80g
玉ねぎ	80g
豚こま肉	100g
☆ 醤油	小さじ2(12g)
☆ オイスターソース	小さじ2(12g)
すりおろし生姜	3g
油	大さじ1(12g)



<作り方>

- ① 白菜はざく切り、人参は薄めの短冊切りにする。しいたけは軸をとって薄切りに、玉ねぎも薄切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切りそろえる。
- ③ 油を熱したフライパンに人参、豚肉、玉ねぎ、しいたけ、白菜の順に炒め入れていく。
- ④ 全体的にしんなりしたら☆の調味料で味を調べていく。器に盛って出来上がり。

【 里芋と揚げの煮物 】

(1人分あたり 127kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

里芋	300g
油揚げ	50g(1枚)
人参	80g
しめじ	100g
出汁	250cc
☆ 醤油	大さじ1(18g)
☆ みりん	大さじ1(18g)
☆ 酒	大さじ1(15g)



<作り方>

- ① 里芋は土を洗い落とし、浸かるくらいの水で竹串が刺せるまで茹でる。(20分くらい)皮を剥いて食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは油抜きして1cm幅に切る。人参は厚めのいちょう切りに、しめじはかさが大きいものは縦半分にしぎる。
- ③ 出汁を入れた鍋に人参、しめじ、里芋、油揚げの順に炊いていく。☆の調味料を入れ、落とし蓋をして10分ほど炊いて味を染み込ませる。
- ④ 味が染みたら器に盛って出来上がり。

Point!

白菜に含まれているカリウムは生活習慣病の予防に効果が期待できます。煮炊きものや炒めもの、お浸しなど色んな調理法で冬野菜を堪能しましょう。

里芋の主成分はデンプン(糖質)ですが、水分が多いため芋類の中では低カロリーです。独特のぬめりは水溶性食物繊維で整腸作用が期待できます。

参考文献：野菜ナビ「白菜」、「里芋」

2021.12 MOAかんさい健康センター

◆◇◆ 具たくさん味噌汁 ◆◇◆



【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、具となるものを、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。具たくさんにすれば、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「具は、主に野菜や海藻類、きのこ類をたくさんにする」

それぞれの具からだしが出て、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。