



# 1月 食セミナーレシピ



## 【 大根と菊芋のカレー煮 】

(1人分あたり 139kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

大根	300g
菊芋	200g
人参	60g
玉ねぎ	100g
あらびきウィンナー	80g
出汁	300cc
☆ カレールウ	20g
☆ 醤油麹	大さじ1(18g)



### <作り方>

- ① 大根と人参は厚めのいちよう切りにする。菊芋は芽をとってしっかりと洗ってから1口大に切る。玉ねぎはくし形に切る。
- ② ウィンナーは斜め切りにする。
- ③ 鍋に出汁を入れ、人参、大根、菊芋、玉ねぎ、ウィンナーの順に入れて煮ていく。
- ④ 人参が柔らかくなったら☆の調味料を入れ、味を調える。器に盛って出来上がり。

## 【 卵の花 】

(1人分あたり 68kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

おから(卵の花)	1袋(120g)
人参	60g
しいたけ	80g
こんにゃく	60g
出汁	200cc
☆ 醤油	大さじ1(18g)
☆ みりん	大さじ1(18g)
油	大さじ1(12g)



### <作り方>

- ① 人参は千切りもしくはスライサーで細く突く。しいたけは千切りにする。
- ② こんにゃくは千切りにして臭みを抜くため、塩もみしてサッと茹でる。
- ③ 油を熱したフライパンに人参、しいたけ、こんにゃくの順に入れて炒めていく。
- ④ おからと出汁、☆の調味料を入れて好みの汁気になるまで混ぜながら炒っていく。器に盛って出来上がり。

**Point!** 大根は、消化を助けるアミラーゼが含まれ、胃もたれや胸やけに効果があると言われています。菊芋は、見た目が生姜ですがイヌリンが豊富な野菜です。おからは、関西地方では縁起を担いでおからが包丁を用いずに(切らずに)調理できることから雪花菜(きらず)とも呼ばれているそうです。

## ◆◇◆ 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。