



10月 食セミナーレシピ



【 ごぼうと豚ひき肉の味噌炒め煮 】

(1人分あたり 160kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

ごぼう	200g
豚ひき肉	100g
まいたけ	80g
玉ねぎ	60g
人参	60g
味噌	小さじ2(12g)
醤油	大さじ1(18g)
酒	大さじ2(30g)
☆ みりん	大さじ1(18g)
砂糖	小さじ1(3g)
出汁	100cc(1/2カップ)
油	大さじ1(12g)
水	大さじ1.5(22g)
片栗粉	小さじ2(6g)



<作り方>

- ① ごぼうは斜め薄切りにしてアクを抜く。まいたけは1口大にちぎる。玉ねぎは薄切りに、人参は斜め薄切りにする。
- ② 油を熱したフライパンに豚ひき肉、水気をきったごぼう、人参、玉ねぎ、まいたけの順に炒め入れていく。
- ③ 全体に油が回ったら、☆の調味料を入れて味を馴染ませながら煮ていく。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛ったら出来上がり。



【 小松菜の白和え 】

(1人分あたり 87kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

小松菜	200g
木綿豆腐	200g
人参	50g
しめじ	50g
出汁	100cc(1/2カップ)
☆ 醤油	大さじ1(18g)
砂糖	小さじ2(6g)
すりごま	大さじ2(18g)

<作り方>

- ① 小松菜はお好みの固さに茹でて2~3cmほどに切り、水気をしぼっておく。
- ② 人参は千切り、もしくはスライサーで細くつく。しめじはかさが大きいものは縦半分ちぎる。鍋に入れ、出汁で軟らかくなるまで煮る。
- ③ 豆腐はサッと茹で、さらし等に包み重石を乗せて水分を抜く。10分程水分を抜いたらすりつぶして和え衣にする。
- ④ 和え衣にした豆腐と☆の調味料、①と②をボウルに入れて混ぜ合わせる。器に盛って出来上がり。

Point! ごぼうに含まれる「クロロゲン酸」はポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用から風邪予防やアンチエイジングなどに効果が期待できると言われます。小松菜に含まれる鉄分はほうれん草に比べて約2倍多いと言われています。植物性鉄は吸収しにくいので、ビタミンCを含む食品と食べ合わせましょう。

◆◇◆ 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。