



11月 食セミナーレシピ



【 白菜の豆乳クリーム 】

(1人分あたり 145kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

白菜	300g
鶏もも肉	50g
車麩	3枚(18g)
人参	60g
しめじ	100g
出汁	200cc(1カップ)
油	大さじ1(12g)
☆ 豆乳(無調整)	200cc(1カップ)
味噌	大さじ1.5(27g)
酒	大さじ1(15g)
片栗粉	大さじ1(9g)
水	大さじ2(30g)



<作り方>

- ① 白菜は2cm幅に切っていく。人参は大きさに合わせて半月もしくははちょう切りにする。車麩は水戻しして1口大に切る。しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。鶏もも肉も1口大に切る。
- ② 油を熱した鍋(フライパンでも可)に鶏もも肉、人参、しめじ、白菜の軸を順に入れ炒めていく。
- ③ 全体に油が回ったら白菜の葉と車麩、出汁を入れる。人参が柔らかくなったら☆の調味料を入れて味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛って出来上がり。

【 切り干し大根の煮物 】

(1人分あたり 88kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

切り干し大根(乾)	30g
油揚げ	1枚(約50~60g)
人参	60g
しいたけ	50g
出汁	200cc(1カップ)
☆ 醤油	大さじ1(18g)
酒	大さじ1(15g)
みりん	大さじ1(18g)



<作り方>

- ① 切り干し大根は水で戻してざく切りにする。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 油揚げは油ぬきして短冊切りに。
- ③ 鍋に出汁と人参を入れ中火で煮ていく。沸騰したら切り干し大根、しいたけ、油揚げの順に入れる。
- ④ ☆の調味料を入れて、味が染みるまで煮ていく。器に盛って出来上がり。

Point!

白菜はカリウムが多く含まれており、高血圧の予防に効果が期待できます。また血液凝固に関係するビタミンK、骨を丈夫にするカルシウムも含まれます。切り干し大根は生の大根に比べてビタミンやミネラルが豊富に含まれています。糖質も多く含んでいますので、食べ過ぎには気をつけましょう。

◆◇◆ 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。