



12月 食セミナーレシピ



【 大根と豚ひき肉の生姜炒め煮 】

(1人分あたり 148kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

大根	300g	
豚ひき肉	100g	
玉ねぎ	150g	
人参	60g	
まいたけ	80g	
出汁	200cc(1カップ)	
油	大さじ1(12g)	
☆	醤油	大さじ1(18g)
	みりん	大さじ1(18g)
	酒	大さじ1(15g)
	おろし生姜	10g
片栗粉	大さじ1(9g)	
水	大さじ2(30g)	
青物	お好みで	



<作り方>

- ① 大根と人参は薄めのいちよう切り、玉ねぎはくし形切り、まいたけは1口大にちぎる。
- ② 油を熱したフライパン(鍋)に豚ひき肉を入れて炒める。ひき肉の色が変わったら、人参、玉ねぎ、大根、まいたけの順番に炒め入れる。
- ③ 全体に油が回ったら出汁を入れて、柔らかくなるまで煮る。☆の調味料で味を調える。
- ④ 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛ってお好みで青物を散らせば出来上がり。



【 白菜の塩こんぶ和え 】

(1人分あたり 58kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

白菜	300g
人参	80g
塩こんぶ	15g
ごま油	大さじ1(12g)
白ごま	少々

<作り方>

- ① 白菜はお好みの固さで茹でておか上げし、厚め千切りにする。人参は千切りもしくはスライサーで細く突いて、サッと茹でておか上げしておく。
- ② 塩こんぶはボウルに入れ、ごま油に浸けておく。
- ③ おか上げして水気をきった白菜と人参を塩こんぶが入ったボウルに合わせ、味を調える。器に盛って白ごまを散らせば出来上がり。

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)や抗菌作用や血栓予防に効果がある辛味(イソチオシアネート)が含まれています。白菜にはカリウムが多く含まれているので高血圧など生活習慣病の予防に効果が期待できます。冬野菜を食べて体温や免疫力を高めましょう!!

参考文献：野菜ナビ「大根」、「白菜」

2022.12 MOAかんさい健康センター

◆◇◆ 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。