



1月 食セミナーレシピ



【 お煮しめのカレー風味 】

(1人分あたり 133kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

大根	300g
鶏もも肉	100g
こんにゃく	100g
人参	80g
しいたけ	80g
出汁	400cc(2カップ)
☆ 醤油	大さじ1(18g)
☆ みりん	大さじ1(18g)
☆ 酒	大さじ1(15g)
カレールウ	20g
青物	お好みで



<作り方>

- ① 大根と人参は1口大乱切り、しいたけは根元を切り落としてかさ軸に切り分ける。半分に切って3~4等分に切る。軸は縦にさくか小口切りにする。
- ② 鶏もも肉は1口大に切る。こんにゃくは1口大にちぎり、サッと茹でて臭みをとる。
- ③ 鍋に出汁と人参を入れて中火で煮ていく。沸騰ごとに大根、鶏もも肉、こんにゃく、しいたけの順番に入れて8分ほど煮る。☆の調味料を入れて10分ほどにて味を調える。
- ④ 仕上げにカレールウを入れて混ぜ合わせる。器に盛ってお好みで青物を散らせば出来上がり。

【 きゃべつとひじきのポン酢和え 】

(1人分あたり 33kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

きゃべつ	300g
人参	80g
ひじき	5g
とうもろこし水煮	20g
(冷凍でも可)	
ポン酢	大さじ2(36g)



<作り方>

- ① きゃべつ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。とうもろこしはザルで水気をきる。
- ② ひじきは水で戻し、軽く洗ってサッと茹でる。ザルでうけて水気をきる。
- ③ 水気をきったきゃべつと人参、とうもろこし、ひじきをボウルに合わせ、ポン酢で味を調える。器に盛って出来上がり。

Point!

大根は春の七草の1つ「すずしろ」としても知られ、日本人にとって昔から馴染み深い野菜です。生でも加熱しても、漬け物にしても美味しく食べられます。1~2月頃に収穫されるきゃべつは冬きゃべつと言われます。春きゃべつに比べると、糖度が高く日持ちがよくて煮崩れしにくいのが特徴です。

◆◇◆ 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。