

12月 食セミナーレシピ



【 ロール白菜 】

(1人分あたり 162kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

白菜 8枚(約450g)

豚ひき肉 100g

塩胡椒 少々

しょうが 6g

豆腐 100g

まいたけ 50g

玉ねぎ 50g

☆ 出汁 200cc
醤油 大さじ1
みりん 大さじ1

小麦粉 適量

片栗粉 5g

青ねぎ 5g

<作り方>

- ① 白菜はサッと下茹でして、軸に切れ込みを入れる。
- ② 豚肉に塩胡椒、しょうが、水気を切った豆腐を入れて混ぜ捏ねていく。
- ③ まいたけ、玉ねぎはみじん切りにして、軽くフライパンで火を通す。しんなりしたら②に入れて混ぜ合わせる。
- ④ 白菜に小麦をまぶして、具を乗せて巻いていく。
- ⑤ フライパンに☆を入れて、軽く煮詰まったら白菜を入れて、時折☆をかけながら10分くらい煮ていく。
- ⑥ 中まで味が染みたら水溶き片栗でとろみをつけ、皿に盛りつけてねぎを散らしたら出来上がり。



【 ブロッコリーと人参の胡麻マヨ和え 】

(1人分あたり 66kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

ブロッコリー 150g

人参 50g

まいたけ 50g

☆ マヨネーズ 大さじ1.5
すりごま 大さじ1
醤油 小さじ1
出汁 小さじ2

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房を4等分くらいに分ける。軸も柔らかい所は同じ大きさに切る。
- ② 人参は柔らかくなるまで蒸し、薄切りにする。
- ③ まいたけは大きめのざく切りにして、人参と油で下炒めする。
- ④ 軽く水気を切ったブロッコリー、人参と粗熱のとれたまいたけを☆と混ぜ合わせて出来上がり。

Point!

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。また骨を丈夫にしたり、血液凝固作用のあるビタミンK、さらには骨の健康に欠かせないカルシウムも多く含まれます。