



10月 食セミナーレシピ



【 ネギの肉巻き 】

(1人分あたり 275kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

長ねぎ	300g
豚バラ肉	200g
塩胡椒	少々
しめじ	100g
葉野菜	100g
☆ 醤油	小さじ4
☆ みりん	大さじ2
油	小さじ2
酒	大さじ2
片栗粉	少々

<作り方>

- ① 長ねぎは白い部分を15cm幅に切り揃える。長ねぎに豚バラを巻いていき、塩胡椒と片栗粉をまぶす。葉の部分は2~3cm幅に切っておく。
- ② しめじは縦半分にする。葉野菜はサッと茹でて2~3cm幅に切る。
- ③ フライパンに油をしき、肉巻きの巻き端を下にして焼いてく。両面軽く焼いたら酒を入れて、蓋をして4~5分ほど酒蒸しする。
- ④ しめじと葉物、☆の調味料を入れて弱火~中火で火を入れて味を浸み込ませていく。
- ⑤ 肉巻きを一口大に切り、葉物としめじも一緒に盛り付けたら出来上がり。



【 大根のマヨサラダ 】

(1人分あたり 62kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

大根	100g
きゃべつ	80g
人参	40g
まいたけ	80g
☆ マヨネーズ	大さじ2
☆ ポン酢	大さじ1
出汁	少々

<作り方>

- ① 大根と人参は千切りにして別のボウルに入れて塩揉みする。まいたけは1口大にちぎっておく、キャベツはサッと茹でて千切りして水気を切る。
- ② 出汁でまいたけをサッと火を通す。
- ③ 大根と人参を水さらしして塩気を抜く。ザルでうけて水気を切りボウルに戻す。
- ④ まいたけと水気を切ったきゃべつと☆を③に入れて混ぜ、全体に味がいたら出来上がり。

Point!

長ねぎには、アリシンという物質が含まれています。アリシンは糖質のエネルギー代謝に欠かせないビタミンB1の吸収を促進させ、血液をサラサラにする・血管を丈夫にする・身体を温めるなどの働きがあります。