



10月 食セミナーレシピ



【 豚肉と大根のさっと煮 】

(1人分あたり 147kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

豚こま肉	140g
片栗粉	大さじ1強
大根	300g
長ねぎ	1本(約90g)
しいたけ	4枚(約45g)
青ねぎ	20g
☆ 出汁	400cc
☆ 醤油	大さじ1
☆ みりん	大さじ2
☆ 生姜	8g

※生姜はすりおろして使用



<作り方>

- ① 大根は2mm厚の半月切りに、長ねぎは斜め薄切りにする。しいたけは石づきを切って半分に切る。青ねぎは小口に切る。生姜は摩り下ろす。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉を混ぜ入れ、サッと茹でる。ザルにとっておく。
- ③ 鍋に☆の調味料、大根、しいたけを入れて火にかける。沸いたら豚肉と長ねぎを入れて弱火で15分程煮る。
- ④ 味が染みたら器に盛りつけ、青ねぎをのせたら出来上がり。

【 チンゲン菜の和え物 】

(1人分あたり 44kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

チンゲン菜	200g
しめじ	100g
にんじん	30g
☆ 味噌	大さじ1
☆ 砂糖	小さじ2
☆ 酒	大さじ1
☆ 白すりごま	大さじ1

<作り方>

- ① チンゲン菜は根元を切って1枚ずつにしてお湯で茹でる。1分程茹でて水にとり、水気を絞って厚めの斜め切りにする。
- ② しめじは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突く。しめじとにんじんをサッと茹でる。
- ③ 水気を切ったチンゲン菜、しめじ、にんじんをボウルに入れて☆の調味料を混ぜ合わせたら出来上がり。



Point!

大根は、胃腸の働きを活性化するアミラーゼなどの酵素を含み、アミラーゼはデンプンを分解する働きから胃もたれや胸やけに効果があると言われます。チンゲンサイは、抗酸化作用のあるビタミンAやビタミンCを含んでおり、これらは免疫力を高めたり、風邪やがんの予防などに効果が期待できます。