



12月 食セミナーレシピ

【 大根とひき肉の煮物 】

(1人分あたり 127kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

| | |
|-------|-------------|
| 大根 | 400g |
| まいたけ | 80g |
| 豚ひき肉 | 100g |
| 長ねぎ | 1本(90~100g) |
| 生姜 | 10g |
| ☆ 出汁 | 200cc |
| ☆ 醤油 | 大さじ1 |
| ☆ みりん | 大さじ1 |
| ☆ 酒 | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ2 |
| 油 | 小さじ2 |



<作り方>

- ① 大根は1口大の乱切りにし、まいたけは小さくちぎる。長ねぎは小口切りにする。生姜は摩り下ろしておく。
- ② 油を熱したフライパンに生姜、豚肉、大根の順に入れて炒めていく。大根の色が変わったら、まいたけと☆の合わせ調味料を入れて中火で煮込んでいく。
- ③ 大根の芯まで火が通ったら長ねぎを入れ、その後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ 火を止め、しばらく置いて煮含めさせる。器に盛りつけたら出来上がり。

【 青菜と玉ねぎの卵とじ 】

(1人分あたり 63kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

| | |
|------------|------|
| 小松菜 | 200g |
| 玉ねぎ | 160g |
| 人参 | 30g |
| 卵 | 2個 |
| 油 | 小さじ2 |
| ☆ ケチャップ | 大さじ1 |
| ☆ オイスターソース | 大さじ1 |
| 胡椒 | お好みで |



<作り方>

- ① 小松菜は2~3cm幅に切る。玉ねぎは半分に切ってから薄切りにする。にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突く。卵は殻を割ってボウルに入れ、溶きほぐしておく。
- ② 油を熱したフライパンに玉ねぎ、小松菜、人参の順に炒めていく。全体に火が通ったら☆の調味料を入れて味を馴染ませる。
- ③ 卵を流し入れて好みの固さになるまで火を通したら出来上がり。

Point!

大根は胃もたれや胸やけに効果があるアミラーゼの他にイソチオシアネートという辛味成分があり、血液をサラサラにする作用があるとされます。

小松菜はβカロテンを豊富に含んでおり、βカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護する作用があります。油との相性は抜群です!