



# 1月 食セミナーレシピ



## 【 豚じゃが 】

(1人分あたり 240kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

じゃが芋	300g
にんじん	120g
玉ねぎ	120g
糸こんにゃく	120g
豚肉	140g
片栗粉	大さじ1
☆ 出汁	400cc
☆ 醤油	大さじ1
☆ ケチャップ	20g
☆ しょうが	10g
油	大さじ2



### <作り方>

- ① じゃが芋は1口大に切る。にんじんは薄めの半月切りに、玉ねぎは縦半分に切って1cm幅に切る。
- ② 糸こんにゃくはざく切りにして臭みを抜くために下茹でする。豚肉は片栗粉をまぶしてサッと茹でする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋の順に炒める。軽く火が通ったら豚肉と糸こんにゃく、☆の調味料を入れ、落とし蓋をして中火で10~15分ほど煮る。
- ④ 全体に火が通ったら火を止めて煮含めし、皿に盛りつけたら出来上がり。

## 【 切り干し大根とツナのさっぱり和え 】

(1人分あたり 94kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

切り干し大根(乾)	25g
にんじん	60g
ツナ缶	1缶
青菜	80g
☆ 油	大さじ1
☆ 砂糖	小さじ2
☆ 酢	大さじ2
☆ 薄口醤油	小さじ2



### <作り方>

- ① 切り干し大根は水戻しして茹でする。にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突いて茹でする。青菜はサッと茹でて2~3cm幅に切る。
- ② ツナはほぐして☆の調味料と合わせておく。
- ③ ①と②を合わせて和える。器に盛りつけて出来上がり。

Point!

じゃが芋のビタミンCはデンプンに守られているため加熱しても失われにくく、風邪予防や美容に効果が期待できます。

切り干し大根は生の大根に比べてビタミンやミネラルが豊富に含まれていますが、糖質も多く含んでいます。食べ過ぎには気をつけましょう。