

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

◎ご飯

◎かぼちゃの肉味噌炒め

◎えのきの胡麻マヨサラダ

◎白菜と人参のすまし汁

◎果物

一人前あたり

エネルギー : 662 kcal

たんぱく質 : 23.4 g

脂質 : 22.5 g

炭水化物 : 87.7 g

食塩相当量 : 2.9 g



かぼちゃの肉味噌炒め

材料

- ・豚ひき肉 70 g
- ・かぼちゃ 80 g
- ・小ネギ 15 g
- ・ごま油 1.5 g

- ↓
- A みそ 5 g
 - しょう油 3 g
 - みりん 3 g
 - 砂糖 3 g

作り方

- ① かぼちゃは皮をよく洗い、わたを取って厚さ7mmの一口大に切る
- ② 小ネギは2~3mmの小口切りにする
- ③ フライパンにごま油を熱し、かぼちゃの両面をこんがり焼いて取り出しておく
- ④ かぼちゃを取り出したフライパンでひき肉を炒める
- ⑤ 肉の色が変わったらかぼちゃを戻し入れ、ネギも加えて炒め合わせる
- ⑥ Aの調味料を合わせて⑤に加え、よく混ぜながら煮絡める
- ⑦ 汁気がほぼなくなったら、器に盛って完成！



えのきの胡麻マヨサラダ

材料

・えのき	50 g
・きゅうり	50 g
・ロースハム	1枚
● B マヨネーズ	10 g
しょう油	2.5 g
白すりごま	2 g
塩	0.1 g

作り方

- ① えのきは石づきを取って半分にする
- ② きゅうりは千切り、ハムは半分に切ってから千切りにする
- ③ 鍋に湯を沸かし、えのきをさっと茹でる
- ④ えのきの水気を切り、粗熱をとる
- ⑤ ボウルに ● B を入れてよく混ぜたら、材料を全て加えて和える

POINT

えのきはレンチンでもOK!
耐熱容器にえのきと水(大さじ1)を入れふんわりとラップをして600wのレンジで2分加熱

白菜と人参のすまし汁

材料

・白菜	20 g
・人参	10 g
・水	150 ml
● C 白だし	10 ml
↓ 和風顆粒だし	0.5 g



作り方

- ① 白菜は3cmの角切り、人参は長さ3cm幅1cmほどの短冊切りにする
- ② 鍋に水を入れ、白菜と人参を柔らかくなるまで茹でる
- ③ ● C 入れ、ひと煮たちしたら火を止める

年越しそば

大晦日に年越しそばを食べる様になったのは江戸時代からです。細く長いため蕎麦のように寿命が延びることを祈願して、縁起を担いで食べられるようになったと言われています

そばの栄養



そばにはルチンという物質が多く含まれています。ルチンは心臓疾患や動脈硬化、高血圧など生活習慣病の予防に役立ち、高血圧の改善や血糖値の回復作用があるといわれています。また細菌の侵入を防ぐ、ビタミンCの吸収を助ける効果・効能もあります。ルチンを含む植物は昔から生薬として利用され、炎症や出血を抑える、腰痛をやわらげるためにも利用されていたようです。

ご当地そば



・わんこそば（岩手県）



・へぎそば（新潟県）



・戸隠そば（長野県）



・更科そば（長野県）



・とうじそば（長野県）



・韃靼そば（長野県）



・出雲そば（島根県）



・茶そば（京都府）



・瓦そば（山口県）