

肉じゃが



一人当たりの栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
273kcal	13.7g	9.5g	1.1g

エネルギーや脂質を抑えたい場合は、牛肉を赤身の部分(肩やもも)に変えるといいですね。



材 料	分量(2人分)	作 り 方
牛こま切れ肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ しらたき 油 だし汁 A { 砂糖 酒 みりん 濃口しょうゆ	100g 中1個(約 150g) 1/2本(約80g) 1/2個(約100g) 100g 小さじ2 150ml 大さじ1・1/2 大さじ1・1/2 大さじ1・1/2 大さじ1・1/2	<p>① <u>じゃがいもは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。</u> ポイント① にんじんは乱切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。しらたきは洗って食べやすい長さに切る。</p> <p>② 鍋に油を入れて中火で熱し、牛こま切れ肉を入れて炒める。色が変わってきたら、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加え、さらに炒める。 (目安はじゃがいもの表面に透明感が出る程度) ポイント②</p> <p>③ <u>だし汁とAを加え、落とし蓋をして煮る。</u></p> <p>④ 沸騰したらアクを取り除き、しらたきを加え、弱火～中火で約10～15分煮る。</p> <p>⑤ <u>じゃがいもがやわらかくなったらしょうゆを加え、</u> ポイント③ 再度落とし蓋をして煮汁が少なくなるまで煮る。</p> <p>⑥ <u>火を止め、落とし蓋をしたまま 10分程置く。</u> ポイント④</p>

ポイント

- ポイント① 煮崩れしやすいため、大きめに切るとよいです。
- ポイント② じゃがいもの表面が透き通るくらいまで炒めることで、煮崩れを防ぎます。
- ポイント③ 香りをつけるため、最後にしょうゆを加えます。
- ポイント④ 煮物は冷める過程で味がしっかり染み込みます。

コラム

～じゃがいもの主な品種と特徴～

男爵^{だんしゃく}いも・・・ほくほくした食感が特徴。煮崩れしやすいため、粉ふきいもやコロケ、ポテトサラダなどに向く。

メークイン・・・しっとりきめ細かい食感が特徴。煮崩れしにくいいため、カレーや肉じゃがなどの煮込み料理に向く。

好みで品種を使い分けるといいですね。



ピリ辛たたききゅうり



一人当たりの栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
46kcal	1.1g	3.5g	0.4g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
きゅうり A { <ul style="list-style-type: none"> ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 鶏ガラスープの素 ラー油 ポイント③ いらごま(白)	中1本(約150g) 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/4~1/2 ポイント③ 小さじ1/2	① きゅうりは端を切り落としてポリ袋に入れ、袋の上から <u>麺棒</u> でたたいてヒビを入れ、食べやすく 割く。 ② ①の袋の中にAを入れてもみこみ、冷蔵庫で15分置く。 ③ 器に盛りつけ、いらごまをふる。

ポイント

ポイント① 麺棒でたたいて割くことで、調味料がなじみやすくなります。

ポイント② 【麺棒がない場合】

- ・ラップ(アルミホイル)の芯で代用
- ・中身の入ったペットボトル(表面が平らなもの)で代用

ポイント③ 辛いものが苦手な方は、ラー油を抜くか量を加減してください。

コラム

~これから旬を迎える「きゅうり」は栄養のない野菜?~

きゅうりは約95%が水分であるとともに、低カロリーな食材であることから、「栄養のない野菜」と思われている方も多いかもしれません。

しかし、「きゅうり」にも栄養があり、体のためにイイコトがたくさんあります。

カリウム

体内のナトリウム(塩分)の排出を促すため、利尿作用やむくみの改善、高血圧予防になる。

ビタミンC

ストレスや風邪などに対する抵抗力を高める。美肌効果も!

食物繊維

腸内環境を整えて、便秘解消の効果が期待できる。

その他

暑い夏のほてった体を冷やしてくれる効果があり、水分補給にもなるため、熱中症対策になる。

【おいしいきゅうりの選び方】

- ・濃い緑色でハリとツヤがある
- ・表面のイボがしっかり尖っている
- ・お尻の部分が膨らんでいない



なすとみょうがのみそ汁



一人当たりの栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
38kcal	2.7g	1.6g	0.9g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
なす みょうが 油揚げ だし汁 <small>ポイント①</small> みそ	中1本(約100g) 2本(約30g) 1/3枚(約7g) 300ml 小さじ2	① なすはへたを切り落とし、縦半分に切り、5mm幅の半月切りにする。 <u>水に5分ほどさらして水気を</u> <small>ポイント②</small> 切る。 ② みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。 ③ 油揚げは長さを半分に切り、さらに細切りにする。 ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらなすと油揚げを入れ、中火で3~4分煮る。 ⑤ なすに火が通ったら弱火にし、 <u>みそをお玉の上</u> <small>ポイント③</small> <u>で溶きながら加え入れる。</u> 最後にみょうがを加え <small>ポイント④</small> <u>て火を止める。</u>

ポイント

- ポイント① だし汁はお好みのものでOK。(かつおだし、昆布とかつおの合わせだし、いりこだしなど) しっかり濃いめのだしをとることで、だしの旨味により、少ないみその量でもおいしく食べることができます。
- ポイント② なすは水にさらすことでアクが抜け、変色を防ぐ効果があります。煮物や汁物、漬物等に使う場合はアクを抜いた方がいいでしょう。
- ポイント③ みそは沸騰させてしまうと香りが飛んでしまいます。火加減に注意しましょう。
- ポイント④ みょうがは最後に加えることで、シャキシャキの食感とさわやかな香りが楽しめます。シャキシャキの食感が苦手な方は、他の具材と同じタイミングで加えてもいいでしょう。

みょうがが いいアクセントになり、暑い夏でもおいしく食べることができますね。

