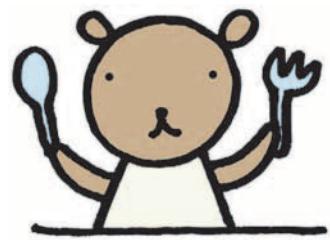


■ 目に良い栄養素 ABC ! レシピ

今日の講座にお話した“目に良い栄養素 ABC”が含まれたレシピを紹介します。今日の晩ごはんにいかがでしょうか？ぜひ作ってみてください。



蒲郡市 市民福祉部健康推進課 株式会社ニデック



材料 (4人分) / 314 Kcal (1人分)

<ホワイトソース>		<具材>	
牛乳	800 cc	にんじん	中1本
固体ブイヨン	2個	かき	200 g
たまねぎ	1個	ベーコン	40 g
バター	30 g	小松菜	100 g
小麦粉	30 g	じゃがいも	大2個
塩・こしょう	少々	あさつき	適宜

● ABC シチュー

ABCが全部入ったこの時期にピッタリのシチュー。
ホワイトソースも手作りなのに簡単で、目にもお腹にもやさしい味です。

●作り方

- かきは水洗いし、沸騰した湯に火をとめてから入れ、置いておく
にんじんは乱切り、小松菜は5cm幅、たまねぎは1cm幅、じゃがいもは食べやすい大きさに切る
- 野菜はレンジの蒸し野菜機能、もしくは一度下ゆでし、水気を切っておく
- 鍋にバターを入れたまなげを炒め、小麦粉を入れてよく炒める
- 牛乳を少しづつ入れて混ぜ、ホワイトソースを作る
- 2の野菜とブイヨンを加えて15分ほど煮る
- 水気を切った1のかきを加えさっと煮て、塩・こしょうで味を調える
- 器に盛り付け、あさつきを添える

●ポイント

- かきは、火が強いと身が縮んでしまうので、余熱で火を通すようにすると美味しく仕上がります。
- かきが苦手な方は、あさりやほたてで代用すると良いでしょう。
あさりは白ワインで酒蒸ししてから入れるとより美味しくなります。
ほたては別のフライパンでバターで炒めてから入れると良いでしょう。

● 納豆とほうれん草のソテー

材料 (4人分) / 135 Kcal (1人分)

ひきわり納豆	200 g
ほうれん草	400 g
サラダ油	小さじ4
だし汁	少々
しょうゆ	小さじ4



これから旬をむかえるほうれん草。
ご飯に良く合うソテーです。のりで巻いてもおいしいです。

●作り方

- ほうれん草をゆでて冷水にとり、みじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱して、ほうれん草、納豆を炒める。
- だし汁を少し加えてしまうゆで味付けをする。

●ポイント

- 納豆、ほうれん草はこげやすいので、火加減に注意してください。
先にほうれん草を入れたほうが、炒めやすいでしょう。
- だし汁は、納豆についているタレを使うと便利です。

● 中華風柿なます

材料 (4人分) / 45 Kcal (1人分)

柿	1個
いんげん	8本
えのき	1袋
酒	大さじ1

<調味料>	
ごま油	大さじ1 1/2
酢	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々



見た目にもキレイな一品です。
柿の甘みを見ながら、砂糖の量を調整すると
より美味しく仕上がります。

●作り方

- 柿は皮をむいてへたと種を取り除き、細切りにする。
- いんげんは塩ゆでにし、斜め切りにする。
- えのきは長さを2等分にして鍋に入れ、酒をふって汁気がなくなるまで炒める。
- ボウルに調味料を混ぜ合わせ、材料を全部和えて器に盛る。

●ポイント

- 柿はできるだけ細く切ったほうが、えのきとなじんで美味しくいただけます。
- えのきは鍋にくっつきやすいので、先に酒をからめておいて火にかけるとよいでしょう。