

煮しめ

【材料 4 人分】

- 鶏もも肉…200g
- 里芋（冷凍）…8個
- れんこん（水煮）…100g
- ごぼう…1/4本
- にんじん…1/2本
- こんにやく…1/2枚
（あく抜き不要のもの）
- 干し椎茸…小8個
- さやえんどう…8本
- だし汁…1と1/2カップ

- A {
- だし汁…1/2カップ
 - 砂糖…小1
 - 塩…少々
- B {
- しょうゆ…大さじ1と1/2
 - みりん…大さじ1と1/2
 - 砂糖…大さじ1

【つくり方】

- ① こんにやくは 0.5 cm幅に切り、中心に切り込みを入れ、片端をくぐらせて手綱をつくる。れんこんは、1 cm幅の半月切りにする。ごぼうは、皮をこそげて 1 cm幅の斜め切りにする。干し椎茸は、水で戻し軸をとる。鶏もも肉は、1 口大に切る。
- ② にんじんは、1 cm幅に切り、花の形に型抜き、花びらの間に切り込みを入れ、外側からそぎ落とすように切り込みを入れる。鍋にAとにんじんを入れ、落とし蓋をして弱火で 10 分煮て、そのまま冷やす。
- ③ さやえんどうは、筋をとり、鍋に湯を沸かし塩（分量外）を入れて、サッと茹



でる。

④ 鍋にだし汁と里芋、①の材料を入れ、沸騰後Bを加えて落とし蓋をして中火で 15 分煮る。

⑤ 器に盛り、②のにんじんと③のさやえんどうを添える。



～お正月に食べるおせち料理に込められた意味～

- 煮しめ…様々な食材を一緒に煮ることから、家族が仲良く結ばれるようにという願い。
- 黒豆…まめに健康で誠実に暮らせるようにという願い。
- 数の子…ニジンの卵の数が多くことから子孫繁栄の願い。
- 伊達巻…形が巻物に似ていることから、知識が増えるようにという願い。
- 栗きんとん…金団（きんとん）と書くことから、財産がたまるようにという願い。
- 海老…海老のように腰が曲がるまで長生きするようにという願い。



※おせち料理の意味には、諸説あります。

一人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
あたり	203kcal	11.1g	7.2g	4.7g	1.2g

ポン酢胡椒であったかサラダ

2018/10/1 発行



ポスラ薬局

《材料》 2人分

豚ロース薄切り 150g
 野菜 1束
 リーフレタス 2枚
 にんじん 20g

ポン酢 大さじ2
 あらびき黒胡椒 適量



《作り方》

- ① 豚肉を一口大に切る。
- ② 野菜、レタスを食べやすい大きさに切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、豚肉をゆでる。
- ④ ゆであがった豚肉をざるにあげ、お湯をよく切る。
- ⑤ 野菜、豚肉を皿に盛り、ポン酢・黒胡椒をかけ完成。

一人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	葉酸	食塩相当量	
(g)	189kcal	13.1g	9.5g	1.3mg	47μg	1.5g

2018/10/1 発行

●減塩したい方におすすめ●

減塩食は、継続して行っていくことが大切です。無理に薄味にしても長く続けることは難しく、ストレスにもつながります。しかし、ちょっとした工夫があれば、減塩食もおいしく続けやすくなります！

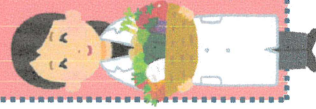
ポン酢×黒胡椒



ポン酢は、柑橘系の香りとお酢の酸味で、しょうゆなどの調味料と比べて、少ない塩分で味を強く感じる事が出来ます。

さらに、香辛料である黒胡椒と合わせることで、味のアクセントとなり、満足感のある味付けになります。

ポスラ薬局では、



管理栄養士が栄養相談を行っています

～食生活を改善して健康な毎日を～

普段の食事でも気になることはありませんか？

処方せんがなくても、お気軽にご相談ください！

※相談をご希望される方は、スタッフまでお声がけください

豆腐の野菜あんかけ

低価格レシピ

【材料 2人分】	
木綿豆腐	300g
片栗粉	小さじ3
油	小さじ1
もやし	60g
白菜	60g
豆苗	30g
人参	30g
しいたけ	30g
水	200cc
A	
中華だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
水溶き片栗粉	
片栗粉 小さじ1 (3g)	
水	3g

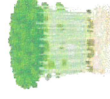
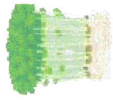


【作り方】

- ① 豆腐の水分をキッチンペーパーでふき取り、表面に片栗粉をつけてきつね色になるまで焼く。
- ② 水を沸騰させ A を入れ、火が通ったら B を加える。
- ③ 弱火にして、②をよく混ぜながら水溶き片栗粉を少しずつ加え、フツフツするまで煮立たせたとろみをつける。

1人分の	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミンC	食塩相当量
栄養価	177kcal	12.4g	8.5g	13.6g	21mg	0.9g

実はすごい！ 豆苗について



- 栄養価が高い
豆苗にはビタミンCや食物繊維が豊富です。特にビタミンCは、ビタミンCが多いと言われているグリーンアスパルテースやみかんの約2倍も多く含まれています。
- 何度も収穫できる
豆苗は一度使い切ったあと、根の部分を水につけておくとその後2回ほど葉が伸びてきます。また、1年を通して価格変動が少ないため手軽に買いやすく、節約にピッタリな野菜です。

☆安く手軽に料理を作るコツ☆

野菜など価格変動が大きい食材は安売りしているときにまとめ買いをしてみよう。
下処理をしてよく使う状態で1回分ずつラップに包み、ジップロックなどに入れて冷凍すると、料理をするときに包丁やまな板を使わずに済むので時短にもなります。

このレシピの1人分の食材費
約¥100

