



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

さつま揚げ入り具沢山汁



【エネルギー55 kcal、食物繊維 2.5g、カリウム 449mg、ビタミンB1 0.1 mg ビタミンB12 0.7 mg 食塩相当量 0.7 g】

簡単だし汁の作り方；密閉容器に水カップ 2 杯、かつお削り節を軽くひとつかみ、切れ目を入れた昆布 2cmを入れて一晩冷蔵庫に置く。

【材料】(2人分)

にんじん	小 1/2 本
大根	輪切り 2cm位
長芋	輪切り 3cm位
さつま揚げ	小判型 1枚
しいたけ	小 3枚
いんげん	2~3本
だし汁	カップ 2杯弱
しょう油	小さじ 1/3
塩	軽くひとつまみ

【作り方】

- ① にんじん、大根、長芋は幅 3mm幅の短冊切りにする。
- ② さつま揚げは長さ 2cm、幅 5mmの短冊切り、しいたけは長さ 2cmの薄切り、いんげんは幅 1.5cmの斜め薄切りにする。
- ③ 鍋にだし汁とにんじん、大根を入れて火にかける。柔らかくなったらさつま揚げ、しいたけ、いんげん、しょう油、塩を入れて1~2分煮る。
- ④ 長芋を入れたら沸騰直前に火を止めて、お椀に盛る。



人材バンク
管理栄養士
林 純子

夏の終わりから秋にかけての季節の変わり目は、身体の疲れが出る時期です。冷たいものをとる機会も多かったので、胃腸の調子も何となく気になる方もいるでしょう。

このような時には、野菜をたっぷり使った汁物をお勧めします。今回、普段は生で食べることの多い長芋を使いました。長芋には消化を助けるジアスターゼや、でんぷん分解酵素のアミラーゼが多く、疲れた胃にはうってつけです。またビタミンB群も多く疲労回復をうながします。野菜類に含まれるカリウムは、余分な塩分や水分を体外に排泄しやすくしてくれますし、食物繊維は便秘予防の役割の他、血糖値の急激な上昇を防いでくれます。

汁物を摂るときに注意したいことが塩分です。摂りすぎは体内細胞の浸透圧のバランスを崩し、高血圧や心疾患などの生活習慣病の大きな原因となります。1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g、女性 6.5gです。ちなみに市販の味噌汁の塩分量は1杯 2~3gもあります。今回の具沢山汁は、0.7gとかなり少なくなっていますが、だし汁と食材のうまみでおいしくいただけます。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】

詳しくはこちらから↓

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793

