

スマイル通信

Vol.69

管理栄養士編

特集：乾物を使ってみませんか

今月のおすすめレシピ：切り干し大根の
焼きそば風



Smile
えがおの保険薬局

トピックス 乾物を使ってみませんか

毎年11月20日は「いい乾物の日」です。皆さんは普段から乾物を使っていますか？使い方がイマイチよくわからない…という方も多いと思います。乾物は水分を取り除くことで微生物の繁殖を防ぎ、常温で保存できることが最大のメリットです。その他にもメリットはたくさんあります。

メリットその1 凝縮されたうま味でおいしく



水分が抜けていることからうま味が凝縮されています。また、独特の食感、風味も生まれ料理に香りをプラスしてくれます。

メリットその2 無添加 栄養素アップ



素材をそのまま干しただけなので無添加です。生の食材よりも栄養を多く含むことが特徴です。例えば・・・

切り干し大根は生の大根の約15倍の鉄分、約20倍のカルシウム、約16倍の食物繊維を含むことが知られています。干しシイタケのビタミンDの量は生のシイタケと比べて30倍以上になります。

メリットその3 エコ要素満載

省エネ



- ①冷蔵庫に保存する必要性がないため電気代を使わず省エネです。
- ②生の野菜と比べて価格が安定しています。
- ③長期保存ができるので災害時にも役立ちます。
- ④余った野菜を自分で干すことで、フードロスの削減にもなります。

今月のおすすめレシピ

切り干し大根の焼きそば風

材料 2~3人分

- 切り干し大根 30g
- 玉ねぎ 80g (小1/2個)
- 人参 40g (1/2本)
- ピーマン 50g (2個)
- ベーコン 40g (ハーフサイズ 4枚)
- サラダ油 小さじ1
- ウスターソース 大さじ2
- こしょう お好みで
- かつお節 青のり お好みで



汁気も少ないのでお弁当にもピッタリなメニューです

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る
- ② 玉ねぎは薄くスライス、人参、ピーマン、ベーコンは細切りにする
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火でベーコンを炒め、焼き色がついてきたら玉ねぎ、人参を入れて炒める
- ④ ③に①とピーマンを入れてピーマンがしんなりするまで炒める
- ⑤ ウスターソースを加え、全体にソースがいきわたるように混ぜる
- ⑥ お好みでこしょう、かつお節や青のりをふる

☆切り干し大根はよく水気を切って炒めましょう
☆紅しょうがを加えてもおいしいです

管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。

食事についての疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪
頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。



**Q.食べても、食べても太りません。
少し太りたいです。**

A.食べても太れない・体重が増えない原因として食べているつもりでも量が少ないことと、消化吸収能力が低いことが考えられます。消化吸収能力が低い場合、体質によって異なるので改善が難しい部分です。

健康的に体重を増やす食事術は以下の通りです。

健康的に体重を増やす食事術

1. 1日に必要なカロリーを摂る
2. 食事回数を増やしてみる
3. タンパク質を中心に摂取する

※詳細は別紙参照

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 岡