

## 冬の和風献立 ～主菜をボリュームアップする工夫～



### <献立>

- ・根菜の肉巻き
- ・菊とカブの甘酢漬け
- ・豆乳の和風スープ
- ・果物羹

<1人分>

**熱量**  
**493kcal**

**蛋白質**  
**21.4g**

**食塩**  
**1.9g**

#### 【根菜の肉巻き】

(材料:1人分)

豚モモ肉 脂付き	60 g	①人参・ゴボウは4cmの拍子木切りにし、下ゆでする。ブロッコリーは小房にし、ゆでる。 ②Aの調味料を合わせておく。 ③まな板に豚肉を広げ、人参とゴボウを並べて巻く。 ④ゴマ油を熱したフライパンに④を敷き詰めて焼く。 ⑤肉全体に火が通ったらAを入れ煮詰める。煮汁が1/3程度になったら火を止める。 ⑥食べやすい大きさに切り盛り付ける。ブロッコリーを添え、煮汁を全体にかける。
人参	25 g	
ゴボウ	25 g	
ゴマ油	1 g	
醤油	6 g	
酒	6 g	
パルスィート	2 g	
生姜(おろし)	1 g	
水	40 g	
ブロッコリー	15 g	

#### 【菊とカブの甘酢漬け】

(材料:1人分)

カブ	50 g	①カブを薄くイチョウ切りにし、塩もみをする。塩を水で流し水気をしぼる。 ②菊を酢水でさっとゆで、水で冷まし水気をしぼる。 ③カブと菊とBを混ぜ、皿などを上に置いて漬け込む。
菊	5 g	
食塩(塩もみ用)	0.3 g	
穀物酢	6 g	
パルスィート	3 g	

#### 【豆乳の和風スープ】

(材料:1人分)

シイタケ	10 g	①シイタケは薄切り、エノキタケは2cm長さ、ネギは薄く小口切りにする。 ②雪菜はゆでて、水気を絞ってから食べやすく切る。 ③鍋にCを入れ、中火にし沸騰させる。 ④①を入れ混ぜながら再び中火にかけ、沸騰したら豆乳を入れ調味する。 ⑤水溶き片栗粉を入れ、軽くトロミが付くまで加熱する。器に盛り雪菜を飾る
エノキタケ	10 g	
ネギ	10 g	
調整豆乳	50 g	
薄口醤油	1 g	
だしの素	1 g	
水	70 g	
片栗粉	1.5 g	
雪菜	10 g	

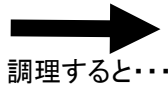
【果物羹】

(材料:1人分)

伊予柑	40 g	①Dを混ぜ、火にかけ沸騰させる。 ②伊予柑を薄皮までむいて器に入れ、①を流し入れる。 ③冷やし固め、固まったらミントの葉を飾る
粉寒天	0.4 g	
DL水	50 g	
パルスweet	6 g	
ミントの葉	適宜	



〈加熱前〉



調理すると・・・



〈加熱後〉



たんぱく質の特性上、加熱調理を行うと生の豚肉60gはこんなに縮んでしまいます。栄養成分は変わりませんが、なんだか少なくなってしまうように感じますね。

4人分のお肉以外の材料です。野菜やきのこ類をたくさん使って、ボリューム感を出します。

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)	食物繊維(g)
<b>★根菜の肉巻き</b>						
豚モモ脂身付	60	110	12.3	6.1	0.1	0.0
人参	25	9	0.2	0.0	0.2	0.6
ゴボウ	25	16	0.5	0.0	0.6	1.4
ゴマ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
醤油	6	4	0.5	0.0	0.0	0.0
料理酒	6	7	0.0	0.0	0.0	0.0
パルスweet	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
おろし生姜	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0
水	40	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ブロッコリー	15	5	0.6	0.1	0.0	0.7
小計		160	14.1	7.2	0.9	2.7
<b>★菊とカブの甘酢</b>						
カブ	50	11	0.3	0.1	0.0	0.7
菊	5	1	0.1	0.0	0.0	0.2
食塩(塩もみ用)	0.3	0	0.0	0.0	0.3	0.0
穀物酢	6	2	0.0	0.0	0.0	0.0
パルスweet	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		14	0.4	0.1	0.3	0.9

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)	食物繊維(g)
<b>★豆乳の和風スープ</b>						
シイタケ	10	2	0.3	0.0	0.0	0.4
エノキタケ	10	2	0.3	0.0	0.0	0.4
ネギ	10	3	0.1	0.0	0.0	0.2
調整豆乳	50	32	1.6	1.8	0.1	0.2
薄口醤油	1	1	0.1	0.0	0.2	0.0
だしの素	1	2	0.1	0.0	0.4	0.0
水	70	0	0.0	0.0	0.0	0.0
片栗粉	1.5	5	0.0	0.0	0.0	0.0
雪菜	10	2	0.2	0.0	0.0	0.3
小計		49	2.7	1.8	0.7	1.5
<b>★果物羹</b>						
伊予柑	40	18	0.4	0.0	0.0	0.4
粉寒天	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.0
水	50	0	0.0	0.0	0.0	0.0
パルスweet	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ミントの葉	適宜	-	-	-	-	-
小計		18	0.4	0.0	0.0	0.4
<b>★ごはん</b>						
ごはん	150	252	3.8	0.5	0.0	0.5
小計		252	3.8	0.5	0.0	0.5
合計		493	21.4	9.6	1.9	6.0

★ ~栄養士からのコメント~ ★

今回の調理実習は、主菜になる食材の適量を覚えることをテーマにしました。肉や魚などたんぱく質の豊富な食品は、調理・加熱する過程で縮んで、重量も変化します。栄養指導でよく耳にする「肉や魚は60g前後」「手のひらに半分乗るくらい」というのは調理前の状態を示しています。肉60gといっても、上記の写真のように調理後は縮んでしまいますので、見た目が寂しくボリュームがなくなってしまいます。そこで、今回は根菜と組み合わせた肉巻きにすることで見た目のボリュームも増し、食べても充分満足のできる1品になりました。根菜の代わりにキノコを巻いても食物繊維が摂れ、エネルギーも抑える事ができますね。

また、今回は調味料として使う砂糖をパルスweetに替えてみました。3ヶ所で合計40kcalも抑えることができ、見た目も味も砂糖を使ったときと変わりません。調理の際に活用することで無理なくカロリーを減らすことができるのでオススメです。