

今が旬の「芋煮」の工夫

～食物繊維たっぷりの玄米でおにぎり♪～



<献立>

- ・玄米おにぎり
- ・山形風 芋煮
- ・舞茸と菊のおろし酢
- ・かき揚げ

熱量
468kcal

炭水化物
62.7g

食塩
2.1g

【玄米おにぎり】

(材料:1人分)

玄米ご飯	80 g	① 玄米は十分に浸漬させ、重量の約1.2~1.4倍の水を加えて炊く。 ※圧力鍋で炊くと簡単に短時間で炊き上がります。 炊き上がった玄米ご飯を握り、上からごま塩をふりかけ海苔でくるむ。
ごま塩	約3 振り	
焼き海苔	1/8 枚	

【山形風 芋煮】

(材料:1人分)

牛肉	50 g	① 里芋は皮をむき乱切り、ゴボウはささがきにし、水にさらして下茹でする。 シメジは石づきを切り、食べやすい大きさにほぐす。 長ネギは斜め切りにする。 牛肉は霜降りし、水にとり余分なアクを除く。
里芋	50 g	
シラタキ	小3 つ	
シメジ	20 g	
ゴボウ	10 g	② 里芋とゴボウを鍋に加え分量のだし汁で里芋が柔らかくなるまで煮た後、 シメジ、シラタキ、牛肉を加える。
減塩だしの素	1.5 g	
水	1 カップ	③ ②に調味料Aを加え、味を含ませる。 ④ 最後にネギを加え、一煮立ちさせる。
薄口醤油	小さじ 1	
濃口醤油	小さじ 1弱	
本みりん	小さじ 1	
酒	小さじ 1	
長ネギ	20 g	

【舞茸と菊のおろし酢】

(材料:1人分)

大根	50 g	① 大根はすりおろし水気を切る。 キュウリは斜め半月切りにし、塩もみ後流水で流し水気を切る。 舞茸は食べやすい大きさに裂いて茹で軽く水気を絞る。 菊は酢水で茹でた後冷水にとり水気を絞る。
キュウリ	20 g	
舞茸	20 g	
砂糖	小さじ 1	
穀物酢	小さじ 1弱	② 調味料Bを軽く温め、冷めたら①と和える。
菊(茹でたもの)	10 g	

【かき揚げ】

(材料:1人分)

人参	5 g	① 玉ネギ、人参はせん切りにする、三つ葉は3cm幅に切る。 エビは背わたをとり食べやすい大きさに切る。
玉ねぎ	30 g	
ミツバ	2 g	② 天ぷら粉は水で溶き、天ぷら衣を作る。
エビ	15 g	
天ぷら粉	10 g	③ ①と②を混ぜ合わせ、170℃の油で揚げる。
揚げ油	適量	

栄養成分値

材料(1人分)	分量	熱量	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
★玄米おにぎり							
玄米ご飯	80	132	2.2	0.8	28.5	1.1	0.0
ごま塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
焼き海苔	0.2	2	0.4	0.4	0.4	0.0	0.2
小計		134	2.6	1.2	28.9	1.1	0.2
★山形風 芋煮							
里芋	50	29	0.8	0.1	6.6	1.2	0.0
シラタキ	40	2	0.1	0.0	1.2	1.2	0.0
シメジ	20	4	0.5	0.1	1.0	0.7	0.0
ゴボウ	10	7	0.2	0.0	1.5	0.6	0.0
牛肉	50	120	9.0	8.7	0.1	0.0	0.1
減塩だしの素	1.5	5	0.5	0.0	0.9	0.0	0.0
水	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
薄口醤油	6	3	0.3	0.0	0.5	0.0	1.0
濃口醤油	5	4	0.4	0.0	0.5	0.0	0.7
本みりん	5	12	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0
酒	5	5	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
長ネギ	20	6	0.1	0.0	1.4	0.4	0.0
小計		197	11.9	8.9	16.1	4.1	1.8
★舞茸と菊のおろし酢							
大根	50	9	0.2	0.1	2.1	0.7	0.0
キュウリ	20	3	0.2	0.0	0.6	0.2	0.0
舞茸	20	3	0.7	0.1	0.5	0.5	0.0
砂糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
穀物酢	6	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
菊(茹でたもの)	10	2	0.1	0.0	0.6	0.3	0.0
小計		31	1.2	0.2	6.9	1.7	0.0
★かき揚げ							
人参	5	2	0.0	0.0	0.5	0.1	0.0
玉ねぎ	30	11	0.3	0.0	2.6	0.5	0.0
ミツバ	2	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
エビ	15	12	2.8	0.0	0.0	0.0	0.1
天ぷら粉	10	35	0.8	0.2	7.6	0.2	0.0
揚げ油	5	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0
小計		106	3.9	5.2	10.8	0.8	0.1
合計		468	19.6	15.5	62.7	7.7	2.1

芋煮汁の1人分の材料です。
サトイモは卵Lサイズ程度が
1人分の目安です。



みんなで楽しく
芋煮を作りました♪



★栄養士からのコメント★

紅葉も色づき始め、食欲の秋到来です。今回は秋の味覚『芋煮』の献立です。

汁物をメインとして食べる場合注意したいのが食塩量です。食塩量は1日6g、1食2gを目安としますから、今回の分量の芋煮だけでも1.7g分の食塩量になりますので、おかわりは禁物です。そして副菜には塩分量の少ない献立を組み合わせることがポイントです。減塩は素材の風味を活かすこと、酸味や油のコクを利用することで上手にできます。今回は秋らしい舞茸や菊の香りの酢の物と、かき揚げで、しっかり1食2gに納まりました。

一方、今回の主食玄米には白米の4.7倍もの食物繊維と、ビタミンB群が豊富に含まれています。食物繊維は食後高血糖を抑える効果があります。さらに、良く噛むことが必要なため、満腹中枢を刺激し少量でも満足でき、主食の食べ過ぎを抑えることも期待できます。また、ビタミンB群はエネルギー代謝に不可欠なビタミンで、主に肉・魚などのたんぱく源や野菜にも含まれています。そう考えると、主食、主菜、副菜と組み合わせる日本食は非常に利にかなった食べ方ですね♪。ビタミンB群が不足すると、うまくエネルギーが作られず疲れ易くなったり、代謝が下がり痩せにくいなどの症状が現れます。なかなか副食をそろえることが難しい方は、玄米を活用することも一つの方法ですね。