

鍋料理の工夫

～ピリ辛豆乳坦々鍋と中華風甘酢漬け～



<献立>

- ・ごはん
- ・豆乳坦々鍋
- ・中華風甘酢漬け

熱量
502Kcal

炭水化物
58.9g

食塩
2.3g

【豆乳坦々鍋】(材料:1人分)

豚挽き肉	50 g	<p>① 《下準備》 モヤシは根をとり、エノキタケは石づきを切り食べやすくばらす。豆腐は食べやすい大きさに切る。長ネギ・ニンニクはみじん切りし、キクラゲは水で戻しせん切りにする。チンゲンサイは縦1/4に切り分け、熱湯でさっと茹で冷水にさらした後、水気を絞り食べやすい大きさに切る。</p> <p>② 鍋にモヤシ、エノキタケ、寒天をしき、その上に豆腐をのせる。 ※耐熱タイプの寒天を使用しています。スープ寒天を使用する場合は煮込むと溶けてしまいますので、⑤の直前に加えてください。</p> <p>③ フライパンにゴマ油、豆板醤、ニンニク、長ネギを弱火で炒め油に香りを移す。挽肉を加え炒め調味料Aと水を加え煮立たせる。</p> <p>④ ②に③と豆乳を加え、キクラゲをちらし少々煮込む。</p> <p>⑤ ④にチンゲンサイを盛り付け、ラー油を回しかける。 ※お好みで花椒や黒コショウを振りかけても美味しくいただけます。</p>
絹ごし豆腐	小パック1/2	
モヤシ	30 g	
エノキタケ	20 g	
キクラゲ・乾	3 g	
チンゲンサイ	40 g	
長ネギ	10 g	
ニンニク	3 g	
寒天(耐熱タイプ)	2 g	
豆板醤	1 g	
ゴマ油	小さじ1/2	
濃口醤油	小さじ1弱	
A 鶏がらスープの素	小さじ1	
練りゴマ・白	7 g	
水	80 g	
調整豆乳	60 g	
ラー油	1 g	
花椒(中国山椒)	適宜	

【中華風甘酢漬け】(材料:4人分)

キュウリ	120 g	<p>① 《下準備》 キュウリ・人参・カブは拍子木切りにする。生姜は針生姜にする。</p> <p>② 調味料Bを煮立たせ、熱いうちに野菜にかける。</p> <p>③ ②に熱したゴマ油を回しかけ、半日程度漬ける。</p>
人参	40 g	
カブ	80 g	
生姜	9 g	
B 穀物酢	24 g	
砂糖	12 g	
ゴマ油	4 g	

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★ご飯							
ご飯	100	168	2.5	0.3	37.1	0.3	0.0
小計		168	2.5	0.3	37.1	0.3	0.0
★豆乳坦々鍋							
豚挽き肉	50	111	9.3	7.6	0.0	0.0	0.1
絹ごし豆腐	75	42	3.6	2.3	1.5	0.2	0.0
モヤシ	30	5	0.6	0.0	0.8	0.4	0.0
エノキタケ	20	4	0.5	0.0	1.6	0.8	0.0
キクラゲ・乾	3	5	0.1	0.0	2.4	2.4	0.0
チンゲンサイ	40	4	0.2	0.0	0.8	0.5	0.0
長ネギ	10	3	0.1	0.0	0.7	0.2	0.0
ニンニク	3	4	0.2	0.0	0.8	0.2	0.0
寒天(耐熱タイプ)	2	3	0.0	0.0	1.5	1.5	0.0
豆板醤	1	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
ゴマ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
濃口醤油	5	4	0.4	0.0	0.5	0.0	0.7
鶏ガラスープの素	3	5	0.4	0.0	0.7	0.0	1.2
練りゴマ・白	7	42	1.4	3.8	1.3	0.9	0.0
水	80	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
調整豆乳	60	38	1.9	2.2	2.9	0.2	0.1
ラー油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
花椒	適量	-	-	-	-	-	-
小計		298	18.7	18.9	15.6	7.3	2.3
★中華風甘酢漬け							
キュウリ	30	4	0.3	0.0	0.9	0.3	0.0
人参	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
カブ	20	4	0.1	0.0	1.0	0.3	0.0
生姜	3	1	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0
穀物酢	8	2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
砂糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
ゴマ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
小計		36	0.5	1.0	6.2	1.0	0.0
合計		502	21.7	20.2	58.9	8.6	2.3



1人分の鍋の具材です。



甘酢漬けの分量(1人分)

自分で食べる鍋の具材を計量しながら食べる量を覚えてもらいます。

★栄養士からのコメント★

- 鍋が美味しい季節となりました。皆さんはどのような鍋料理を食べますか？
- 鍋料理の利点は①肉、魚、野菜などの様々な食材をバランスよく食べられる②たっぷり野菜を摂れる③比較的カロリーが低いところです。しかし、野菜たっぷりでも低カロリーだからつい食べ過ぎていませんか？
- 鍋料理の欠点は、食べ過ぎてしまうため食塩摂取量が過剰になることです。味のしみ込んだ具材をたっぷり食べ、 \wedge にはうどんや雑炊食べれば、たとえ薄味で作っても簡単に食塩摂取量が多くなってしまいます。また、ほとんどの方が鍋料理1品で済ませることが多く、それも食べ過ぎてしまう一因です。
- そんな食べ過ぎ防止には副菜をつけることが大切です。鍋料理で塩分を摂取するので、塩分が入らなくても食べられるものを組み合わせることがポイントです。(甘酢漬けやお浸し、サラダなど)
- また市販のスープを使用する場合、食塩含量も多いので、①調味料は足さない②薄めに作る③スープは必ず残す④量は控えめに食べることで市販品でも上手に減塩することができます。

市販の鍋のたれ



フックと鍋
1つで
食塩 3.9g



鍋キューブ
1つ
食塩 2.9g



ごま坦々鍋
1袋
食塩 17.3g



キムチ千ヶ
1袋
食塩 18g

大きいスープの素は3~4人前です。
1人分の食塩摂取量は約4.5g~6gとなります。

鍋料理には副菜1品を！

- 鍋だけで済ませると鍋をたっぷり食べるので薄味でも塩分が多くなりやすい！

$$\text{食塩摂取量} = \text{濃度} \times \text{量}$$



- 食べ過ぎ防止には副菜は大事！
- 副菜は塩分が入らなくても食べられるものに！

食塩摂取量は味付けの濃度と食べる量で決まります。
薄味でもおかわりをすれば食塩量は倍になります。
食べる量が大切となってきます。