

## 糖質控えめ『ネギトロ丼』 ～いつものごはん量でも大満足！～



### <献立>

- ・ネギトロ丼
- ・三色ゴマ和え
- ・きゅうりのもみ漬け

**熱量**  
467kcal

**炭水化物**  
73.0g

**食塩**  
2.3g

### 【ネギトロ丼】 (材料:1人分)

<p>A ごはん 140 g</p> <p>〔酢 小さじ 1 砂糖 小さじ 2/3 マグロ 40 g メカブ(刻み) 40 g</p> <p>B 長芋 20 g ナメコ 20 g 濃口醤油 小さじ 2/3 みりん 小さじ 1/2 酒 小さじ 2弱 砂糖 小さじ 1/3 大葉 1 枚 ワサビ 適量 だし割り醤油 5 ml 小ネギ 適量</p>	<p>① 酢飯を作る。 炊きたてのごはんに、Aのすし酢を合わせる。</p> <p>② マグロは包丁で細かくたたく。</p> <p>③ ナメコは軽く流水で洗い、調味料Bで汁気がなくなるまで煮る。</p> <p>④ 長芋はせん切り、小ネギは小口切りにする。</p> <p>⑤ 酢飯にメカブをしき、具材を彩りよく盛り合わせる。 最後に小ネギをちらし、ワサビを添える。</p> <p>⑥ だし割り醤油をかけていただく。</p>
---	---

### 【三色ゴマ和え】 (材料:1人分)

<p>サヤインゲン 50 g モヤシ 30 g 卵 20 g 油 1 g</p> <p>C すりごま 10 g 砂糖 小さじ 1 薄口醤油 小さじ 2/3</p>	<p>① &lt;&lt;下準備&gt;&gt; ・サヤインゲンは色よくゆで、3cm程度の長さに斜めに切る。 ・モヤシは芽と根を除き、水からゆでる。 ・錦糸卵をつくる。</p> <p>② Cを合わせ①を和える。</p>
---	---

【きゅうりのもみ漬け】(材料:1人分)

キュウリ	30 g	① キュウリは2cm幅、ミョウガと生姜、大葉はせん切りにし水にさらす。 野菜と塩をビニール袋に入れ、軽くもみ1時間ほど置く。
ミョウガ	2 g	
生姜	2 g	
大葉	1 g	
塩	0.3 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)
<b>★ネギトロ丼</b>							
ごはん	140	235	3.5	0.4	51.9	0.4	0.0
酢	5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
砂糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
マグロ※	40	47	10.4	0.3	0.1	0.0	0.0
メカブ	40	4	0.4	0.2	1.4	1.4	0.2
長芋	20	13	0.4	0.1	2.8	0.2	0.0
ナメコ	20	3	0.3	0.0	1.0	0.5	0.0
濃口醤油	4	3	0.3	0.0	0.4	0.0	0.6
みりん	3	7	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0
酒	2	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
砂糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
大葉	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
ワサビ	2	5	0.1	0.2	0.8	0.0	0.1
だし割り醤油	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
小ネギ	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
小計		332	15.4	1.2	63.1	2.6	1.3
<b>★三色ゴマ和え</b>							
サヤインゲン	50	12	0.9	0.1	2.6	1.2	0.0
モヤシ	30	5	0.6	0.0	0.8	0.4	0.0
卵	20	30	2.5	2.1	0.1	0.0	0.1
油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
すりごま	10	60	2.0	5.4	1.9	1.3	0.0
砂糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
薄口醤油	4	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0.6
小計		130	6.2	8.6	8.7	2.9	0.7
<b>★きゅうりのもみ漬け</b>							
キュウリ	30	4	0.3	0.0	0.9	0.3	0.0
ミョウガ	2	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
生姜	2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
大葉	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
小計		5	0.3	0.0	1.2	0.4	0.3
合計		467	21.9	9.8	73.0	5.9	2.3

※ マグロはビンチョウマグロで計算しました。

★栄養士からのコメント★

8月の実習は、暑い夏でも火を使わず、手軽に作れる「ネギトロ丼」です。

丼ものは通常ごはん量が250gはあります。天丼やカツ丼などは小麦粉・パン粉などの糖質の衣がつき、さらに甘辛いタレが特徴的でその分糖質量も増えます。

そこで、今回は衣や甘辛のタレを使用しない、糖質が少ないネギトロ丼にしました。ごはん量も120~140gに控え、ボリュームアップに長芋・メカブ・ナメコなどの食物繊維が多い食材を盛り合わせました。味付けもナメコの味付けとだし割りしょうゆだけで十分食べられます。具とごはんを混ぜ合わせ、ワサビを効かせて、ゆっくりお箸で食べてみてください。

ネギトロ丼  
1人分の分量



「うすあじ」の漬物？

減塩のため「薄味に作って食べている」という方がいらっしゃいますが、「うすあじ」とは感覚的なもの



ですね。一般的に市販品は塩分濃度が2%程度です。100g食べたら2gの塩分摂取、ということです。今回のもみ漬けは半分の1%濃度としました。でも『塩気を全然感じない』『これは漬物ではない』という声が聞かれました。つまり、お家で食べている「うすあじ」の漬物はもっと塩分濃度が強いということでしょう。「うすあじ」という感覚のみに頼らず、数字で考えることも必要ですね。また、市販されている漬物は、甘味や辛味・酸味・うま味などが添加され塩辛さを感じにくくなっています。よく食べる漬物の塩分量を知っておくことも、減塩の第一歩ですね。