

# 「あんかけ料理」の落とし穴 ～食物繊維をたっぷりとりよう～



## <献立>

- ・豚肉と白菜のあんかけ
- ・ナムル
- ・杏仁豆腐
- ・玄米「金のいぶき」

**熱量**  
501Kcal

**炭水化物**  
73.9g

**食塩**  
2.0g

### 【豚肉と白菜のあんかけ】 (材料:1人分)

<table> <tr><td>豚モモ肉(脂な)</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>小さじ1/2</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>小さじ1/4</td></tr> <tr><td>生揚げ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>長ネギ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>エリンギ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>絹サヤ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>赤ピーマン</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>生姜</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>油</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>減塩カツオだ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>湯</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>小さじ1/3</td></tr> <tr><td>黒コショウ</td><td>適宜</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>ゴマ油</td><td>少々</td></tr> </table>	豚モモ肉(脂な)	30 g	酒	小さじ1/2	片栗粉	小さじ1/4	生揚げ	40 g	白菜	80 g	長ネギ	20 g	エリンギ	20 g	絹サヤ	5 g	赤ピーマン	5 g	生姜	1 g	油	小さじ1	減塩カツオだ	2 g	湯	80 g	酒	小さじ1	砂糖	小さじ1/3	黒コショウ	適宜	片栗粉	小さじ1	ゴマ油	少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 白菜は一口大のそぎ切り、長ネギは斜めに一口大に切る。エリンギは一口大の薄切り、絹サヤは斜めに半分に切る。赤ピーマンは1cm角、生姜は粗ミジンに切る。</li> <li>② 豚肉は一口大に切り、酒と片栗粉をもみ込む。生揚げは熱湯をかけて一口大に切る。</li> <li>③ 分量の湯にAを合わせ溶かす。</li> <li>④ フライパンに炒め油を入れ、生姜を弱火で炒める。香が出たら豚肉を加え、手早くほぐし炒める。次にネギ、白菜の軸と硬いものから加え炒め、生揚げ・他の野菜を加えて軽く炒めたら合わせ調味料③を加え1、2分煮込む。</li> <li>⑤ 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油を加えて火を止める。</li> </ol> <p>* 黒コショウを効かせたり、酢をかけても薄味でも美味しくいただけます。</p>
豚モモ肉(脂な)	30 g																																				
酒	小さじ1/2																																				
片栗粉	小さじ1/4																																				
生揚げ	40 g																																				
白菜	80 g																																				
長ネギ	20 g																																				
エリンギ	20 g																																				
絹サヤ	5 g																																				
赤ピーマン	5 g																																				
生姜	1 g																																				
油	小さじ1																																				
減塩カツオだ	2 g																																				
湯	80 g																																				
酒	小さじ1																																				
砂糖	小さじ1/3																																				
黒コショウ	適宜																																				
片栗粉	小さじ1																																				
ゴマ油	少々																																				

### 【ナムル】 (材料:1人分)

<table> <tr><td>大豆モヤシ</td><td>30</td></tr> <tr><td>ホウレン草</td><td>25</td></tr> <tr><td>キクラゲ(乾)</td><td>1</td></tr> <tr><td>ニンニク(おろし)</td><td>少々</td></tr> <tr><td>昆布ポン酢</td><td>小さじ1/2</td></tr> </table>	大豆モヤシ	30	ホウレン草	25	キクラゲ(乾)	1	ニンニク(おろし)	少々	昆布ポン酢	小さじ1/2	<ol style="list-style-type: none"> <li>① キクラゲは一晩水もどしし、熱湯でさっとゆでてからせん切りにする。大豆モヤシは根を除き、洗って鍋に入れ、ヒタヒタの水を加え蒸し煮にする。ホウレン草はゆでて3cm長さに切る。</li> <li>② ニンニクおろしと昆布ポン酢を合わせ、食べる直前に和える。好みで一味唐辛子を加えてもよい。</li> </ol>
大豆モヤシ	30										
ホウレン草	25										
キクラゲ(乾)	1										
ニンニク(おろし)	少々										
昆布ポン酢	小さじ1/2										

【杏仁豆腐】 (材料:4人分)

牛乳	120 g	① 分量の水と粉寒天を合わせ火にかけ、寒天を煮溶かす。 次に砂糖を混ぜ、牛乳を加えて火を止める。器に冷やし固める。 あれば、アーモンドオイルを少々加える。
水	120 g	
粉寒天	2 g	
砂糖	4 g	
オリゴ糖シロップ	28 g	
柚子皮	適宜	



●あんかけ料理一人分の材料●

白菜は、軸の部分と葉の部分に分けて時間差で炒めます。くったりするまで煮込むのではなく、白菜の歯ごたえが残る程度であんをからめると、食べ過ぎを防ぐことができます。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
<b>★豚肉と白菜のあんかけ</b>							
豚モモ肉(脂なし)	30	44	6.5	2.0	0.1	0.0	Tr
酒	3	3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
片栗粉	1	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0
生揚げ	40	60	4.3	5.0	0.4	0.3	0.0
白菜	80	11	0.6	0.0	2.6	1.0	0.0
長ネギ	20	6	0.1	0.0	1.4	0.4	0.0
エリンギ	20	5	0.7	0.0	1.5	0.9	0.0
絹サヤ	5	2	0.2	0.0	0.4	0.2	0.0
赤ピーマン	5	2	0.1	0.0	0.4	0.1	0.0
生姜	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0
減塩カツオだし	2	7	0.5	0.0	1.2	0.0	0.1
酒	5	5	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
砂糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
塩	1.7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7
コショウ	少々	-	-	-	-	-	-
片栗粉	4	13	0.0	0.0	3.3	0.0	0.0
ゴマ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
<b>小計</b>		<b>211</b>	<b>13.0</b>	<b>12.0</b>	<b>13.5</b>	<b>2.9</b>	<b>1.8</b>
<b>★ナムル</b>							
大豆モヤシ	30	11	1.1	1.0	0.7	0.7	0.0
ホウレン草	25	5	0.6	0.0	0.8	0.7	0.0
キクラゲ(乾)	1	2	0.1	0.0	0.7	0.6	0.0
ニンニク	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
昆布ポン酢	3	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0.2
<b>小計</b>		<b>20</b>	<b>1.9</b>	<b>1.0</b>	<b>2.7</b>	<b>2.0</b>	<b>0.2</b>
<b>★杏仁豆腐</b>							
牛乳	30	20	1.0	1.0	1.4	0.0	0.0
粉寒天	0.5	1	0.0	0.0	0.4	0.4	0.0
砂糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
オリゴ糖シロップ	7	14	0.0	0.0	5.1	0.0	0.0
<b>小計</b>		<b>39</b>	<b>1.0</b>	<b>1.0</b>	<b>7.9</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>
<b>★玄米『金のいぶき』</b>							
玄米飯	140	231	3.9	1.0	49.8	2.0	0.0
<b>小計</b>		<b>231</b>	<b>3.9</b>	<b>1.0</b>	<b>49.8</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>
<b>合計</b>		<b>501</b>	<b>19.8</b>	<b>15.0</b>	<b>73.9</b>	<b>7.3</b>	<b>2.0</b>

★栄養士からのコメント★

寒い時期は、身体の温まる「あんかけ料理」が好まれますね。しかし、片栗粉は「でんぷん」ですから、血糖を上げる食品です。片栗粉小さじ1杯と砂糖約小さじ1杯とが同じ糖質量です。野菜のあんかけだからたっぷり食べよう、と思うのは危険です。あんがたっぷりとなれば、片栗粉の量も味付けの塩分量も増えますね。糖質も塩分も過剰になる可能性があります。

また、「野菜はたっぷり食べているから食物繊維は充分摂れている」、と思っている方も多いのでは？ でも、左表のように、白菜はさほど食物繊維が多いわけではありません。血糖上昇を抑えるため、または満腹感を得るためにも、繊維の多い食材を用いることも大切です。今回の食材では、エリンギや大豆モヤシ、ホウレン草、キクラゲ、寒天などがそうです。

宮城県産の玄米種『金のいぶき』は胚芽が大きく、プチプチとした食感が心地よく美味しいと好評でした。玄米は食物繊維の他、ビタミンB群やビタミンEも豊富です。糖の吸収を抑え糖の代謝を高めてくれる糖尿病の方にはお勧めの食品です。野菜量が不足している方は、白米を玄米食に変えるだけでも効果的です。