

# 「あんかけ料理」の落とし穴

## ～糖質を抑えた甘酢あん～



### <献立>

- ・ 酢豚
- ・ 切干し大根サラダ
- ・ 豆乳杏仁
- ・ 玄米「金のいぶき」

熱量  
487Kcal

糖質量  
62.0g

食塩  
2.0g

### 【酢豚】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>豚モモ肉</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>生姜(おろし)</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>玉ネギ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>黄パプリカ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>タケノコ水煮</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>キクラゲ(乾)</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>中華だし顆粒</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>A オリゴ糖シロップ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5 cc</td></tr> </table>	豚モモ肉	60 g	生姜(おろし)	2 g	酒	小さじ1	片栗粉	小さじ1	サラダ油	3 g	玉ネギ	20 g	人参	20 g	ピーマン	15 g	黄パプリカ	15 g	タケノコ水煮	20 g	キクラゲ(乾)	2 g	サラダ油	3 g	濃口醤油	10 g	中華だし顆粒	0.5 g	A オリゴ糖シロップ	12 g	穀物酢	10 g	片栗粉	1 g	水	5 cc	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 人参は一口大に切り、下茹でしておく。 玉ネギはくし切りにし、ピーマン・黄パプリカ・タケノコは一口大に切る。 キクラゲはぬるま湯で戻し、石づきを除いて水気をきる。</li> <li>② 豚肉に酒・おろし生姜を加え、よく揉み込んでから 団子状に形成する。(4個/人)</li> <li>③ ②に片栗粉をつけ、フライパンに油を熱し中火で時々転がしながら焼く。 中まで火が通ったら一旦取り出す。</li> <li>④ 肉を取り出したフライパンに油を足し、①を硬いものから順に炒める。 仕上げに③と調味料Aを加え、全体をからめるように炒め水溶き片栗粉 でとろみをつける。</li> </ol>
豚モモ肉	60 g																																				
生姜(おろし)	2 g																																				
酒	小さじ1																																				
片栗粉	小さじ1																																				
サラダ油	3 g																																				
玉ネギ	20 g																																				
人参	20 g																																				
ピーマン	15 g																																				
黄パプリカ	15 g																																				
タケノコ水煮	20 g																																				
キクラゲ(乾)	2 g																																				
サラダ油	3 g																																				
濃口醤油	10 g																																				
中華だし顆粒	0.5 g																																				
A オリゴ糖シロップ	12 g																																				
穀物酢	10 g																																				
片栗粉	1 g																																				
水	5 cc																																				

### 【切干し大根サラダ】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>切干し大根(乾)</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>水菜</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>桜エビ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>素材力かつおだし</td><td>2 g</td></tr> </table>	切干し大根(乾)	10 g	水菜	10 g	桜エビ	3 g	素材力かつおだし	2 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 切干し大根はぬるま湯で戻し、水気をよく絞ってから食べ易い長さに切る。 水菜は3cm長さに切る。</li> <li>② 切干し大根、水菜、鰹だし顆粒、桜エビを和え、器に盛る。</li> </ol>
切干し大根(乾)	10 g								
水菜	10 g								
桜エビ	3 g								
素材力かつおだし	2 g								

【豆乳杏仁】 (材料:4人分)

無調整豆乳	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。 砂糖を混ぜ、豆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とよい。)
水	120 g	
粉寒天	2 g	
砂糖	4 g	
オリゴ糖シロップ	28 g	
クコの実	適宜	

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>★酢豚</b>							
豚モモ肉(脂つき)	60	110	12.3	6.1	0.1	0.0	0.1
生姜	2	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
酒	5	5	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
片栗粉	3	10	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0
サラダ油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0
玉ねぎ	20	7	0.2	0.0	1.8	0.3	0.0
人参	20	7	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0
ピーマン	15	3	0.1	0.0	0.8	0.3	0.0
黄パプリカ	15	5	0.2	0.0	1.1	0.2	0.0
タケノコ(水煮)	20	5	0.5	0.0	0.8	0.5	0.0
キクラゲ(乾)	2	3	0.2	0.0	1.4	1.1	0.0
サラダ油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0
濃口醤油	10	7	0.8	0.0	1.0	0.0	1.5
顆粒中華だし	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2
オリゴ糖シロップ	12.0	27	0.0	0.0	9.0	0.0	0.0
穀物酢	10	3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
片栗粉	1	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0
水	5	-	-	-	-	-	-
小計		250	14.6	12.1	21.6	2.9	1.8
<b>★切干し大根サラダ</b>							
切干し大根(乾)	10	30	1.0	0.1	7.0	2.1	0.0
水菜	10	2	0.2	0.0	0.5	0.3	0.0
桜エビ	3	9	1.9	0.1	0.0	0.0	0.1
素材力かつおだし	2	7	0.5	0.0	1.2	0.0	0.1
小計		48	3.6	0.2	8.7	2.4	0.2
<b>★豆乳杏仁</b>							
無調整豆乳	25	14	1.1	0.9	0.4	0.1	0.0
水	15	-	-	-	-	-	-
粉寒天	0.5	0	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	2	6	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0
小計		24	1.1	0.9	3.3	0.5	0.0
<b>★玄米『金のいぶき』</b>							
玄米飯	100	165	2.8	0.8	35.6	1.4	0.0
小計		165	2.8	0.8	35.6	1.4	0.0
合計		487	22.1	14.0	69.2	7.2	2.0



**あんの量に注目!**  
具材全体にあんがからむ程度が目安です。あんの量が多い程、糖質量が増えるので注意しましょう。

**★栄養士からのコメント★**

寒い時期は冷めにくい「あんかけ料理」が重宝しますね。しかし、片栗粉は「でんぷん」ですから、血糖を上昇させます。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。「たっぷりのあん」=「糖質量が多い」ということになるので、気をつけなくてははいけませんね。

今回はあんかけ料理の中でも特に糖質量が多い甘酢あんの「酢豚」を作りました。醤油とオリゴ糖シロップで甘酢を作り、あんの量は具材全体に絡む程度にしました。それにより普通の酢豚よりも糖質量を半分に抑えることができました。オリゴ糖シロップは砂糖に比べ血糖を上昇させず、整腸作用で腸内細菌を増やす働きがあります。ヨーグルトにかけたりするだけでなく、今回のように加熱調理に使ってもその効果は変わらないので、調味料としてお料理にも取り入れてみましょう。