

鍋料理で減塩するコツ ～年末年始のごちそうの食べ方～



<献立>

- ・水炊き鍋
- ・お正月料理盛り合わせ
黒豆
五目なます
サツマ芋の甘煮

熱量
502cal

炭水化物
77.2g

食塩
2.2g

【水炊き鍋】 (材料:1人分)

白菜	70 g	① 材料を切る。 ・白菜は一口大に切る。根本の厚みのある部分はそぎ切りにする。 ・ニンジン は 拍子 切り に する。 ・春菊は10cm程度の長さに切る。 ・長ネギは斜め切りにする。 ・シイタケは軸を落とし、飾り切りにする。エノキは軸を落とし、半分に切る。 ・鶏肉は一口大、豆腐は食べやすい大きさに切る。	
春菊	20 g		
長ネギ	10 g		
ニンジン	10 g		
シイタケ	30 g		
エノキタケ	15 g		
鶏もも肉	50 g		
絹ごし豆腐	75 g		
A	顆粒鶏ガラだし		1.2 g
	酒		3 g
	昆布だし汁		300 g
ポン酢	25 g		② 鍋に分量の昆布だし汁を用意し、Aの調味料を入れ、春菊と長ネギ以外の具材をきれいに並べる。
			③ 火加減を見ながら5～10分煮立たせ具材に火が通ったら、アクをとる。春菊・長ネギを入れ、蓋をして余熱で火を入れる。
			④ お好みでポン酢に付けていただく。

【五目なます】 (材料:1人分)

大根	30 g	① 野菜の下処理をする。 ・大根、ニンジンは皮をむき、千切りにする。 ・レンコンは皮をむき、薄いいちょう切りにし、酢を入れさっと茹でる。 ・キクラゲは水で戻し、石づきをとり千切りにする。 ・絹サヤはヘタを取り、さっと茹でてから千切りにする。 ・ゆずは皮の表面だけを千切りにし、残りは果汁をしぼっておく。	
ニンジン	5 g		
レンコン	10 g		
キクラゲ(乾燥)	0.5 g		
絹サヤ	3 g		
B	酢		6 g
	砂糖		3 g
	ゆず		適量
	(果皮と果汁)		
			② Bの調味料とゆずの果汁を合せて、絹サヤ以外の①の材料と和える。できれば一晩置く。
		③ 器に盛り付けて、絹サヤを上を飾る。	

【サツマ芋の甘煮】(材料:1人分)

サツマ芋	30 g	① サツマイモは小ぶりなものを選ぶ。 きれいに洗い、1cm程度の厚さの輪切りし、水にさらす。 クチナシを入れ、2~3時間つけて色をつける。
オリゴ糖	6 g	
クチナシ	適量	
(色づけ用)		
		② ①のサツマイモをひたひたの水加減で、分量のオリゴ糖を入れて 軟らかくなるまで茹でる。汁に浸けたまま冷ます。



【水炊き鍋 一人分の材料】
野菜とキノコの総量は155gです。
食物繊維は4.1gです。



【五目なます 一人分の材料】
なますの砂糖はオリゴ糖で代
用しても良いです。

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)
★水炊き鍋							
白菜	70	10	0.6	0.1	2.2	0.9	0.0
春菊	20	4	0.5	0.1	0.8	0.6	0.0
長ネギ	10	3	0.1	0.0	0.8	0.3	0.0
ニンジン	10	4	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0
エノキタケ	30	7	0.8	0.1	2.3	1.2	0.0
シイタケ	15	3	0.5	0.0	0.9	0.6	0.0
鶏もも肉	50	127	8.7	9.6	0.0	0.0	0.1
絹ごし豆腐	75	42	3.7	2.3	1.5	0.2	0.0
顆粒鶏ガラだし	1.2	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0.6
酒	3	3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
昆布だし汁	300	-	-	-	-	-	-
ポン酢	25	12	0.9	0.0	2.1	0.1	1.5
小計		218	15.9	12.2	12.0	4.1	2.2
★五目なます							
大根	30	5	0.1	0.0	1.2	0.4	0.0
ニンジン	5	2	0.0	0.0	0.4	0.1	0.0
レンコン	10	7	0.2	0.0	1.6	0.2	0.0
キクラゲ	1	1	0.0	0.0	0.4	0.3	0.0
絹サヤ	3	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0
酢	6	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
砂糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
ゆず	適量	-	-	-	-	-	-
小計		30	0.4	0.0	6.9	1.1	0.0
★サツマ芋の甘煮							
サツマ芋	30	42	0.3	0.2	9.9	0.8	0.0
オリゴ糖	6	6	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0
クチナシ	適量	-	-	-	-	-	-
小計		48	0.3	0.2	12.3	0.8	0.0
★黒豆							
黒豆(市販)	3	6	0.4	0.0	2.4	0.2	0.0
★金のいびき							
玄米ご飯	120	200	3.2	0.8	43.6	1.0	0.0
合計		502	20.2	13.2	77.2	7.2	2.2

市販の鍋の素と比較してみよう!



キムチ鍋(一人前)
食塩 3.4g



寄せ鍋(一人前)
食塩 3.9g

一人前で3~4gも食塩が含まれます!

★栄養士からのコメント★

寒い季節は鍋料理の頻度が増えますよね。鍋料理は野菜もたくさん摂れてヘルシーなイメージですが、野菜だからといってたくさん食べてしまうと塩分の摂りすぎになってしまいます。特に最近は一人用の便利な鍋の素もありますが、そのまま利用すると3~4gの食塩が入ってしまいます。そのため、利用する場合は鍋の素を半分使用するなど工夫が必要です。もしくは今回の水炊き鍋のように、だしには味を付けず、ポン酢やキムチの素などのつけだれで食べると減塩しやすくなります。もちろん、つけだれは量を決めて使用しましょう。

また、今回は正月料理と組み合わせましたが、お正月料理は餅・きんとん・黒豆・なますなど、砂糖を多く使った料理が多いため、血糖上昇を招きやすくなります。

年末年始のお食事は、食塩だけでなく糖分の重なりにも注意して楽しみましょう。