

旬の「芋料理」の取り入れ方

～おかずの糖質が多い時の工夫～



<献立>

- ・揚げない焼きコロッケ
- ・芋煮風豚汁
- ・なめこのおろし和え
- ・梨
- ・ごはん

熱量
537Kcal

炭水化物
63.8g

食塩
1.9g

【揚げない焼きコロッケ】 (材料:1人分)

じゃがいも	70 g	①	じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、水にさらしておく。水を切り蒸し器に並べて柔らかくなるまで蒸し、熱いうちにつぶして粗熱をとる。
牛豚合挽き肉	20 g	②	玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにひき肉を入れて炒め、油が出てきたら玉ねぎを加え、色が変わるまで炒める。塩・こしょうを入れ炒め合わせる。
たまねぎ	10 g	③	①と②を混ぜ合わせ、1人分ずつ小判型に成形する。
塩	0.3 g	④	薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける
黒こしょう	0.1 g	⑤	フライパンに油を入れて中火で熱する。コロッケを入れて焼き色がつくまで3分焼いて裏返し、裏側も焼き色がつくまで3分くらい焼く。
薄力粉	1.5 g	⑥	キャベツは千切り、トマトはくし切りにし皿にコロッケと盛り合わせる。
卵	10 g		
パン粉	6 g		
調合油	9 g		
中濃ソース	5 g		
キャベツ	40 g		
トマト	20 g		

【芋煮風豚汁】 (材料:1人分)

里芋	25 g	①	材料を準備する。 里芋:皮をむき一口大に切る 豚ロース:一口大に切る 大根・人参:皮をむき、いちょう切りにする こんにやく:一口大に切り、茹でてあく抜きを行う しめじ:石づきを切り、ほぐす ごぼう:表面の泥を洗い流し、ささがきまたは斜め薄切りにする ねぎ:斜め薄切りにする
豚ロース	35 g	②	鍋にごま油・豚肉の順に入れて軽く炒め、里芋・ねぎ以外を加え炒める。里芋を入れ、水・かつおだしを加え芋が柔らかくなるまで20分程煮込む。
大根	20 g	③	具材に火が通ったら、ねぎを入れひと煮立ちさせ、最後にみそを溶き入れる。
こんにやく	20 g		
ぶなしめじ	20 g		
ごぼう	20 g		
人参	10 g		
長ねぎ	10 g		
ごま油	1 g		
米味噌	9 g		
和風だし(無塩)	1 g		
水	150 g		

【なめこのおろし和え】 (材料:1人分)

きゅうり	10 g	① なめこはさつと水で洗い、沸騰したお湯でゆで水気をきる。
塩	0.1 g	② 大根はおろし金でおろし、軽く水気をきる。
大根	20 g	③ きゅうりは小口切りにし、塩もみをする。しんなりしてきたら流水で流す。
なめこ	10 g	④ 調味料を混ぜ合わせ、①～③を和える。
砂糖	1.5 g	
酢	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)
★ごはん							
白飯	50	84	1.3	0.2	18.6	0.2	0.0
小計		84	1.3	0.2	18.6	0.2	0.0
★揚げない焼きコロッケ							
じゃがいも	70	53	1.1	0.1	12.3	0.9	0
牛豚合挽き肉	20	47	3.5	3.4	0.0	0.0	0
たまねぎ	10	4	0.1	0.0	0.9	0.2	0
塩	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
黒こしょう	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0
薄力粉	2	6	0.1	0.0	1.1	0.0	0
卵	10	15	1.2	1.0	0.0	0.0	0
パン粉	6	22	0.9	0.4	3.8	0.2	0.1
調合油	9	83	0.0	9.0	0.0	0.0	0
中濃ソース	5	7	0.0	0.0	1.5	0.1	0.3
キャベツ	40	9	0.5	0.1	2.1	0.7	0
トマト	20	4	0.1	0.0	0.9	0.2	0
小計		250	7.5	14.0	22.7	2.3	0.7
★芋煮風豚汁							
里芋	25	15	0.4	0.0	3.3	0.6	0
豚ロース	35	92	6.8	6.7	0.1	0.0	0
大根	20	4	0.1	0.0	0.8	0.3	0
こんにゃく	20	1	0.0	0.0	0.5	0.4	0
ぶなしめじ	20	4	0.5	0.1	1.0	0.7	0
ごぼう	20	13	0.4	0.0	3.1	1.1	0
人参	10	4	0.1	0.0	0.9	0.2	0
長ねぎ	10	3	0.1	0.0	0.8	0.3	0
ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0
米味噌	9	17	1.1	0.5	2.0	0.4	1.1
和風だし	1	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0
水	150	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
小計		164	9.7	8.3	12.8	4.0	1.1
★なめこのおろし和え							
きゅうり	10	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
塩	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
大根	20	7	0.1	0.0	1.6	1.0	0.0
なめこ	10	2	0.2	0.0	0.5	0.3	0.0
砂糖	2	6	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0
酢	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
小計		17	0.4	0.0	4.0	1.4	0.1
★梨							
なし	50	22	0.2	0.1	5.7	0.5	0.0
小計		22	0.2	0.1	5.7	0.5	0.0
合計		537	19.1	22.6	63.8	8.4	1.9

<1人前の材料>



★栄養士からのコメント★

9月はさつま芋や里芋、栗やかぼちゃなどが旬を迎えます。これらの食品は ビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富に含まれる栄養価の高い食材ですが、糖質も多いため注意が必要です。糖質は私達のエネルギー源として重要です。しかし、摂りすぎは血糖値の上昇を招きますし、余ったエネルギーは脂肪として蓄えられるため、太る原因となります。そのため芋料理など糖質が多いおかずの場合は、以下のポイントを抑えて食事を調整しましょう。

- ①芋料理の糖質量分、ご飯の量を減らし調整。
 - ②芋料理の食べる量や頻度を控えめに。
 - ③果物等、糖質の多い食品と重なり要注意。
- 旬の食材を取り入れた食生活はとても素敵なことですが、食事全体の糖質量を考えて上手に芋類を献立に取り入れてください。

<秋に美味しい食べ物の糖質量一覧>

	重量	エネルギー (kcal)	糖質(g)
肉じゃが	芋80g	275	23.3
ポテトサラダ	芋70g	165	12.9
さといもの煮物	70g	60	12.3
かぼちゃの煮物	70g	90	16.8
大学芋	100g	201	39.0
栗ご飯	150g	314	64.4
干し芋	40g/1枚	111	25.5
焼き芋	150g、1/2本	223	51.3
干し柿	40g/1個	101	21.2