

## 餅入り巾着の鍋

～塩分が多くないやすい鍋をどう食べる?～



### <献立>

- ・ ゆかりおにぎり
- ・ 餅入り巾着の鍋
- ・ 春雨マスタードマヨ和え
- ・ 果物

熱量  
611kcal

蛋白質  
9.7g

食塩  
1.9g

### 【餅入り巾着の鍋】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>でんぷんもち</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>豚ロース</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>しゃぶしゃぶ用</td><td></td></tr> <tr><td>白菜</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>ゴボウ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>大根</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>長ネギ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>セリ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>ニンジン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>素材力だし(カツオ)</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>だしわりしょうゆ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150 ml</td></tr> </table>	でんぷんもち	45 g	油揚げ	7 g	豚ロース	30 g	しゃぶしゃぶ用		白菜	40 g	ゴボウ	20 g	大根	10 g	長ネギ	10 g	セリ	10 g	ニンジン	10 g	サラダ油	2 g	素材力だし(カツオ)	1 g	だしわりしょうゆ	15 g	みりん	2 g	食塩	0.6 g	水	150 ml	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 白菜は一口大, ゴボウは笹がき, 大根は拍子切り, 長ネギは斜め薄切り, セリは3~4cmの長さに切る。ニンジンは花型に型抜きし茹でる。</li> <li>② でんぷんもちを半分に切り, 一方はさらに4等分にしておく。油揚げは半分に切り, 油揚げを開き, 半分に切ったでんぷんもちを入れ, 中が出てこないように爪楊枝で止める。</li> <li>③ 土鍋にサラダ油を入れ, 弱火でゴボウ, 大根を炒める。香りが出てきたら, Aを加える。白菜の厚みがある部分, 餅巾着, 小さく切った餅も入れてコトコト煮る。</li> <li>④ 具材に火が通ってきたら, 豚肉, 白菜の葉, セリ, ニンジンを加えて軽く火を通す。</li> </ol>
でんぷんもち	45 g																																
油揚げ	7 g																																
豚ロース	30 g																																
しゃぶしゃぶ用																																	
白菜	40 g																																
ゴボウ	20 g																																
大根	10 g																																
長ネギ	10 g																																
セリ	10 g																																
ニンジン	10 g																																
サラダ油	2 g																																
素材力だし(カツオ)	1 g																																
だしわりしょうゆ	15 g																																
みりん	2 g																																
食塩	0.6 g																																
水	150 ml																																

### 【春雨のマスタードマヨ和え】 (材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>春雨(乾)</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>キュウリ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>ニンジン</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>粒入りマスタード</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>りんご酢</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1 g</td></tr> </table>	春雨(乾)	10 g	キュウリ	10 g	ニンジン	5 g	マヨネーズ	8 g	粒入りマスタード	1 g	りんご酢	2 g	砂糖	1 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① キュウリ, ニンジンは千切りにする。</li> <li>② 春雨は4分ほど茹で, 水けを切る。</li> <li>③ キュウリ, ニンジン, 春雨をAで和える。</li> </ol>
春雨(乾)	10 g														
キュウリ	10 g														
ニンジン	5 g														
マヨネーズ	8 g														
粒入りマスタード	1 g														
りんご酢	2 g														
砂糖	1 g														

## 【ゆかりおにぎり】

(材料:1人分)

生活日記ご飯1/25 130g ゆかり 0.6 g	① 生活日記ご飯1/25はレンジで温める。 ② おにぎりを握り、ゆかりをふりかける。
------------------------------	---



**【黒キムチ味】**  
1人前当たり  
たんぱく質 2.9g  
食塩 4.0g



**【豆乳ごま鍋】**  
1人前当たり  
たんぱく質 2.6g  
食塩 4.2g



**【せり鍋】**  
1人前当たり  
たんぱく質 2.1g  
食塩 3.9g

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★餅入り巾着の鍋</b>						
でんぷんもち	45	89	0.1	0.0	1	5
油揚げ	7	27	1.3	0.0	4	16
豚ロース脂身つき	30	79	5.8	0.0	93	54
白菜	40	6	0.3	0.0	88	13
ゴボウ	20	13	0.4	0.0	64	12
大根	10	2	0.0	0.0	23	2
長ネギ	10	3	0.1	0.0	18	3
セリ	10	2	0.2	0.0	41	5
ニンジン	10	4	0.1	0.0	27	2
サラダ油	2	18	0.0	0.0	0	0
素材力だし	1	4	0.3	0.0	12	9
だしわりしょうゆ	15	15	0.5	0.9	3	6
みりん	2	5	0.0	0.0	0	0
食塩	0.6	0	0.0	0.6	1	0
<b>小計</b>		<b>267</b>	<b>9.1</b>	<b>1.5</b>	<b>375</b>	<b>127</b>
<b>★春雨のマスタードマヨ和え</b>						
春雨(乾)	10	34	0.0	0.0	1	4
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
ニンジン	5	2	0.0	0.0	14	1
マヨネーズ	8	56	0.1	0.1	1	3
粒マスタード	1	2	0.1	0.0	2	3
りんご酢	2	1	0.0	0.0	0	0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
<b>小計</b>		<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>38</b>	<b>15</b>
<b>★ゆかりおにぎり</b>						
生活日記ご飯1/25		221	0.1	0.0	5	23
ゆかり		1	0.1	0.3	0	0
<b>小計</b>		<b>222</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>23</b>
<b>★果物</b>						
りんご	40	22	0.1	0.0	44	4
<b>小計</b>		<b>22</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>44</b>	<b>4</b>
<b>合計</b>		<b>611</b>	<b>9.7</b>	<b>1.9</b>	<b>462</b>	<b>169</b>

### ★栄養士からのコメント★

寒い季節は鍋料理を食べる機会が多くなりますね。鍋料理は肉や魚、野菜などいろいろな食材を手軽に摂れるためバランスが良いメニューですが、たくさん食べると食塩やカリウムの摂りすぎになってしまうため注意が必要です。市販されている一人分の鍋の素には食塩3~4g、たんぱく質は3g近く含まれているものもあり、注意が必要です。

そこで今回は無塩のカツオだし(顆粒)とだし割しょうゆ等でスープを作りました。これなら食塩1.5g、たんぱく質は1g以下で済みますので安心して食べることができますね。また、鍋にでんぷん餅を使った餅巾着を入れることで手軽にエネルギーアップできる工夫もしています。お餅は正月だけに食べるのではなく、日々の料理にもぜひ取り入れてみて下さい。