

薄味でも美味しいおでん

～煮込み料理減塩のコツ～



<献立>

- ・おでん
- ・大根と水菜のサラダ
- ・雑穀ごはん

熱量
505kcal

炭水化物
68.8g

食塩
2.0g

【おでん】

(材料:4人分)

大根	200 g	<p>① 昆布は分量の水につけ、4コの結び昆布を作る。戻し汁はとっておく。大根は1コ50gの輪か半月に切り、面取りして下茹でする。シラタキ、絹揚げも軽く下茹でしアク、余分な油を抜く。</p> <p>② <巾着> 芽ヒジキは水戻しし、水気を切る。ゴボウは笹がき、人参は2cm位の千切りにし、下茹でする。小揚げは半分に切り、袋に開いてから下茹でし油分を切る。小揚げにAを合せて詰め、巾着型に形を整え妻楊枝で留める。</p> <p>③ <ロール白菜> 白菜は芯の部分と葉と切り分け、芯から柔らかくなるまで下茹でする。芯と葉を組み合わせると1コ30g位にセットにし、芯から巻いてさらに葉で巻いて妻楊枝で留める。</p> <p>④ 鍋に昆布の戻し汁と結び昆布を入れ火にかけ、Bを加えて調味し大根、シラタキ、卵を加えて20分程煮て一旦火を止める。</p> <p>⑤ 再び火にかけ巾着を加え20分程煮、仕上げにちくわ、ロール白菜、椎茸をサッと煮て火を止める。好みで練り辛子をつけていただく。</p>	
ゆで卵	4コ		
結びシラタキ	4コ		
焼きちくわ(中)	2本		
絹揚げ	160 g		
小揚げ	2枚		
A	ゴボウ		40 g
	人参		12 g
	芽ヒジキ(干)		4 g
白菜	120 g		
生椎茸(大)	4コ		
B	昆布(干)		16 g
	水		4カップ
減塩カツオだ	6 g		
減塩昆布だし	1.2 g		
酒	24 g		
味りん	24 g		
薄口しょうゆ	24 g		
練り辛子	適宜		

【大根と水菜のサラダ】 (材料:4人分)

大根	100 g	<p>① 水菜は3cm長さに切り、大根・リンゴ(皮つき)も同様に切る。</p> <p>② 水をはったボールの中で①を混ぜ合わせ、水気を切り器に盛る。Aを合わせたゴマ酢をかけていただく。</p>	
水菜	60 g		
リンゴ	60 g		
すりゴマ(白)	16 g		
A	リンゴ酢		20 g
	砂糖		8 g



小揚げに具を詰めて巾着を作ります。

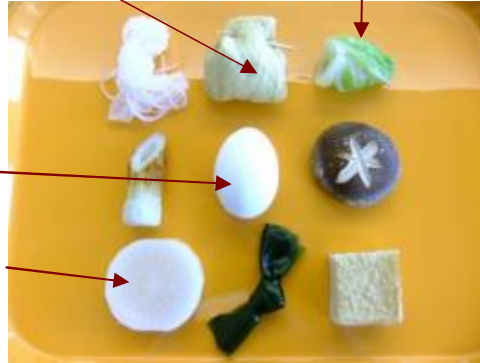


ゆでた白菜を巻いて妻楊枝で留めます。

おでん材料1人分

沸騰するまで卵をころがしながらゆでると黄身が真ん中になりますよ。

米のとぎ汁で軟らかくなるまで下茹でしました。



素材力だし(リケン)食塩無添加のだし。しっかり旨味を効かせ、塩や醤油など調味料を控えても美味しくできます。カリウムの添加もありませんので、腎機能の悪い方にも安心です。

栄養成分値

* 雑穀ごはんの成分値が不明のため、精白米のごはんの値としました。

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)
★おでん							
大根	50	9	0.2	0	2.1	0.7	0.0
卵	50	76	6.4	5	0.2	0.0	0.2
シラタキ	30	2	0.1	0	0.9	0.9	0.0
絹揚げ	40	60	4.3	5	0.4	0.3	0.0
焼きちくわ	15	18	1.8	0	2.0	0.0	0.3
油揚げ	8	31	1.5	3	0.2	0.1	0.0
ゴボウ	10	7	0.2	0	1.5	0.6	0.0
人参	3	1	0.0	0	0.3	0.1	0.0
芽ヒジキ(干)	1	1	0.1	0	0.6	0.4	0.0
白菜	30	4	0.2	0	1.0	0.4	0.0
生椎茸	20	4	0.6	0	1.0	0.7	0.0
昆布(干)	4	6	0.3	0	2.3	1.3	0.3
減塩カツオだし	1.5	5	0.4	0	0.9	0.0	0.1
酒	6	7	0.0	0	0.3	0.0	0.0
みりん	6	14	0.0	0	2.6	0.0	0.0
薄口醤油	6	3	0.3	0	0.5	0.0	1.0
練り辛子	2	6	0.1	0	0.8	0.0	0.1
小計		254	16.5	13	17.6	5.5	2.0
★大根と水菜のサラダ							
大根	25	5	0.1	0	1.0	0.3	0.0
水菜	15	3	0.3	0	0.7	0.5	0.0
リンゴ	15	8	0.0	0	2.2	0.2	0.0
すりゴマ(白)	4	24	0.8	2	0.7	0.5	0.0
リンゴ酢	5	1	0.0	0	0.1	0.0	0.0
砂糖	2	8	0.0	0	2.0	0.0	0.0
小計		49	1.2	2	6.7	1.5	0.0
★雑穀ごはん							
雑穀ごはん	120	202	3.0	0	44.5	0.4	0.0
合計		505	20.7	15	68.8	7.4	2.0

★栄養士からのコメント★

おでんの具でいつも食べるものをみなさんにお聞きしたら、大根、コンニャク、卵、さつま揚げが上位でした。市販のおでんの具は練り製品が豊富にあります。練り製品100gで約2gの食塩が含まれます。さつま揚げにゴボウ巻きにはんぺんとあこれ食べるとそれだけで、塩分過剰になってしまいます。また練り製品はつなぎにでんぷんも加えますから、血糖コントロールの面からも食べ過ぎには注意が必要です。一方、大根やコンニャクを3個ずつ食べるという方もいらっしゃいましたが、煮汁のしみた大根やコンニャクは塩分のある煮汁飲んでいるのと同じことになります。ですから、大根だからいっぱい食べてよいわけではありませんね。もちろん煮汁の味付けも重要です。今回は市販の半分程度の薄味で作りましたが、みなさん丁度良い、とおっしゃっていました。薄味でも中まで味がしみるよう大根、シラタキ、卵、昆布は先に煮ていったん火を止め冷ました。このような一工夫で減塩が上手にできますよ。

また、ごぼう・ヒジキの巾着や昆布、白菜、椎茸など食物繊維も豊富で、充分満腹感も得られたようです。

市販のおでんを利用する場合は、だしで薄めて具材を足して、2回に分けて食べるとういでしょう。