

カンタン・満腹！ネバトロ冷奴

～大豆製品活用で食物繊維をしっかりとろう～



<献立>

- ・ネバトロ冷奴
- ・ゴボウとおからの炒り煮
- ・サラダ寒天の甘酢和え

糖質
60.4g

食物繊維
7.9g

食塩
1.7g

【ネバトロ冷奴】 (材料:1人分)

絹ごし豆腐	160 g	① トマトはさいの目に、キュウリは粗めに、ショウガはみじん切りにする。
メカブ(刻み)	20 g	② オクラはさつと茹で、荒熱を取ってから粗く刻む。
キュウリ	10 g	③ シソ・ミョウガは千切りにし、水にさらしアクを抜く。
オクラ	1 本	④ 豆腐はペーパータオルで水気を取り、皿に盛り付ける。
トマト	20 g	⑤ ①・②・メカブをポン酢とゴマ油で調味し器に盛り、最後に削り節をのせる。
ショウガ	3 g	⑥ 豆腐の上に水気をきった③を盛り、お好みで⑤をかけていただく。
ポン酢	大さじ 1	
ごま油	大さじ 2/3	
削り節	適量	
シソ	1 枚	
ミョウガ	2 g	

【ゴボウとおからの炒り煮】 (材料:1人分)

ゴボウ	20 g	① ゴボウは縦半分の斜め薄切りにし水にさらす。ニンジンと豚肉は3cm長さの細切りにする。
ニンジン	10 g	② インゲンは斜め3等分に切り、さつと茹でておく。
豚ロース	10 g	③ 鍋に油をひき、豚肉・ゴボウ・ニンジンを炒める。
インゲン	10 g	④ 調味料Aを加え5分程煮る。おからパウダーを加え、水分がなくなるまで炒り煮にする。
サラダ油	小さじ 1	⑤ 火を止め②を加え、器に盛り付ける。
おからパウダー	小さじ 2	
素材力かつおだし	1 g	
水	50 ml	
砂糖	2 g	
濃口醤油	3 g	

【サラダ寒天の甘酢和え】







(材料:1人分)

サラダ寒天 1 g ミントマト 30 g 穀物酢 小さじ 1 オリゴ糖 3 g	① サラダ寒天をたっぷりの水で戻す。 ② ミントマトを縦に4等分に切る。 ③ 水気をきった寒天と②をAで和え器に盛り付ける。
--	--

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★ネバトロ冷奴							
絹ごし豆腐	160	90	7.8	4.8	2.7	0.5	0.0
トマト	20	4	0.1	0.0	0.7	0.2	0.0
メカブ	20	2	0.2	0.1	0.0	0.7	0.0
キュウリ	10	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0
オクラ	10	3	0.2	0.0	0.2	0.5	0.0
ショウガ	3	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
削り節	1	4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
ポン酢	15	9	0.6	0.0	1.8	0.0	1.3
ごま油	8	74	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0
シソ	1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
ミョウガ	2	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
小計		188	9.8	12.9	5.8	2.2	1.3
★ゴボウとおからの炒り煮							
ゴボウ	20	13	0.4	0.0	2.0	1.1	0.0
ニンジン	10	4	0.1	0.0	0.6	0.3	0.0
豚ロース	10	26	1.9	1.9	0.0	0.0	0.0
インゲン	10	2	0.2	0.0	0.3	0.2	0.0
サラダ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0
おからパウダー	5	15	1.1	0.7	0.4	2.6	0.0
素材力かつおだし	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
水	50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
濃口醤油	3	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0.4
小計		107	3.9	6.6	5.6	4.2	0.4
★サラダ寒天の甘酢和え							
サラダ寒天	1	0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0
ミニトマト	30	9	0.3	0.0	1.8	0.4	0.0
穀物酢	5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
オリゴ糖	3	10	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
小計		20	0.3	0.0	4.9	1.1	0.0
★ご飯							
ご飯	120	202	3.0	0.4	44.1	0.4	0.0
合計		517	17.0	19.9	60.4	7.9	1.7

<食品別食物繊維量>

食品名/ 1食当たりの量	熱量 (kcal)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	たんぱく質 (g)
絹ごし豆腐/150g 	84	2.5	0.5	7.4
納豆/1P(50g) 	100	2.7	3.4	8.3
牛肩ロース/60g 	191	0.1	0.0	9.7
豚肩ロース/60g 	152	0.1	0.0	10.3
卵/1個(Lサイズ) 	91	0.2	0.0	7.4
おからパウダー/大さじ1 	8	0.2	1.5	0.6

★栄養士からのコメント★

主菜になるたんぱく質が豊富な肉・魚・卵・大豆製品の中で食物繊維が含まれているのは大豆製品のみです。納豆や豆腐を主菜や副菜に活用することで食物繊維の摂取量を増やすことができます。

今回は「冷奴」を主菜として、おいしく簡単に食べられるようにネバネバ食材を加え、食べごたえのある1品にしました。また「おからパウダー」を使った炒り煮では、ゴボウや人参を大きめにカットして、咀嚼回数を増やし、ゆっくり食べられるように工夫をしました。おからパウダーは味や香りにクセがなく、ヨーグルトやポテトサラダなどに加えることもできます。食物繊維アップに普段の食事にとり入れてみてはいかがでしょうか。