

冬においしいぶり大根！

～煮物の塩分・糖分量を知ろう～



<献立>

- ・玄米ご飯
- ・ぶり大根
- ・根菜サラダ
- ・コンニャクゼリーゆず風味

熱量
526kcal

炭水化物
62.8g

食塩
1.9g

【ぶり大根】 (材料:1人分)

ぶり	60 g	① 大根は厚さ2cm程度の半月切りにし、面取りをしたら一度下茹でする。生姜は煮物用は輪切りにする。針生姜はせん切りにし、水にさらす。 ② 《ぶりの下準備》 ぶりは食べやすい大きさ(一切れ30g)に切る。ぶりをザルに並べて熱湯をかけて臭みをとる。 ③ 鍋に分量の水、Aの調味料、大根、ぶりを入れ、火にかける。大根が軟らかくなるまで煮たら、一度火を止め冷まして味を染み込ませる。 ④ 食べる直前にもう一度温め、器に盛りつけたら針生姜とカイワレ大根を飾る。	
大根	100 g		
生姜	3 g		
A	濃口醤油		10 g
	酒		10 g
	砂糖		5 g
	無塩カツオだし		1 g
	水		100 g
	針生姜		2 g
	カイワレ大根		3 g

【根菜サラダ】 (材料:1人分)

レンコン	20 g	① <下準備> ・ニンジン、ゴボウは短冊切りにする。 ・レンコンは薄いいちょう切りにする。 ・ゴボウは縦半分に切り、斜め切りにする。 ・ブロッコリーは小房に分ける。 野菜をそれぞれ下茹です、水気を切る。 ② ボールにBの調味料、ツナ(缶)を合わせる。 ③ ②に①の野菜を加えてよく和えたら、器に盛りつける。	
ゴボウ	20 g		
ニンジン	10 g		
ブロッコリー	30 g		
ツナ(缶)	5 g		
B	練りからし		1 g
	マヨネーズ		10 g
	白コショウ		少々

【コンニャクゼリーゆず風味】 (材料:1人分)

〔	板コンニャク	50 g	① コンニャクは幅5mm程度の薄いひも状に切る。 ② 柚子はタネを取り除き、皮ごといいちょう切りにし、オリゴ糖に浸す。 ③ ビニール袋にコンニャクと砂糖(分量外*)をいれ、5分程度よく揉みコンニャク脱水させる。*コンニャク100gに対して砂糖5gが目安。 脱水したらコンニャクをザルにあけ、流水で砂糖を洗い流す。 ④ 水気を切ったコンニャクと②の柚子を合わせて器に盛りつける。
	砂糖(吸収分)	1 g	
オリゴ糖	5 g		
柚子	5 g		



ぶり大根1人分の分量です。薄味にしても量を食べてしまえば塩分量は多くなります。大根の量をご自宅で食べる分と比較してみましょう。



野菜が柔らかくなったら火を止めて、いったん冷ますことで、味が中までしっかり染み込みます。

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)
★ぶり大根							
ぶり	60	154	12.8	10.6	0.2	0.0	0.1
大根	100	18	0.4	0.1	4.1	1.3	0.0
生姜	3	1	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0
濃口醤油	10	7	0.8	0.0	1.0	0.0	1.5
酒	10	11	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0
砂糖	5	19	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
無塩カツオだし	1	4	0.3	0.0	0.6	0.0	0.0
水	100	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
針生姜	2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
カイワレ大根	3	1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0
小計		216	14.4	10.7	11.8	1.5	1.6
★根菜サラダ							
レンコン	20	13	0.4	0.0	3.1	0.4	0.0
ゴボウ	20	13	0.4	0.0	3.1	1.1	0.0
ニンジン	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
ブロッコリー	30	10	1.3	0.2	1.6	1.3	0.0
ツナ缶	5	13	0.9	1.1	0.0	0.0	0.0
練りからし	1	3	0.1	0.1	0.4	0.0	0.1
マヨネーズ	10	70	0.2	7.5	0.5	0.0	0.2
白コショウ	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
小計		126	3.4	8.9	9.7	3.1	0.3
★コンニャクゼリーゆず風味							
板コンニャク	50	3	0.1	0.0	1.2	1.1	0.0
砂糖(吸収分)	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
オリゴ糖	5	7	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
柚子	5	3	0.1	0.0	0.7	0.3	0.0
小計		17	0.2	0.0	4.9	1.4	0.0
★玄米ご飯							
白米	50	83	1.4	0.5	17.8	0.7	0.0
金のいぶき	50	84	1.3	0.2	18.6	0.2	0.0
小計		167	2.7	0.7	36.4	0.9	0.0
合計		526	20.7	20.3	62.8	6.9	1.9



根菜類は食物繊維が豊富ですが、中にはレンコンのように糖質が多い野菜もあるので使用する量には注意が必要です。

★栄養士からのコメント★

寒くなり、煮込み料理や煮物が増えていませんか？煮物は塩分が多い料理の1つです。また、砂糖やみりんを使用するため、血糖も上げやすいものです。そこで今回は「煮物」をテーマとし、糖分・塩分量を抑えた『ぶり大根』をご紹介します。

普通、ぶり大根の糖分濃度は7~8%、塩分濃度は1.5~2%と言われています。今回は糖分濃度3%、塩分濃度0.9%に抑えた味付けに仕上げました。濃度を半分以下におさえても、生姜が効いているので十分美味しくいただけます。

また、今回のぶり大根のような煮込み料理は「副菜」ではなく「主菜」として位置付けましょう。そして、組み合わせる副菜は出来るだけ薄味で食べられる、マヨネーズ和えや酢の物にすることで、全体の塩分量を抑えることが出来ます。



今回使用した「金のいぶき」という玄米は普通のお米と同じ炊飯方法で炊く事が出来るお米です。白米と玄米を半量ずつ混ぜて炊くと、より食べやすくなるので玄米が苦手な方にもオススメです。