

あつあつの肉団子鍋 ～塩分の多くないやすい鍋をどう食べる！？～



<献立>

- ・肉団子鍋
- ・春雨のマヨネーズ和え
- ・りんご寒天
- ・PLCご飯

熱量
598Kcal

蛋白質
10.5g

食塩
1.6g

【肉団子鍋】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr> <td rowspan="10">A</td> <td>豚ひき肉</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td>生姜(すりおろし)</td> <td>3 g</td> </tr> <tr> <td>ゴマ油</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>0.3 g</td> </tr> <tr> <td>ネギ(みじん切り)</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>PLC1/25ご飯</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>3 g</td> </tr> <tr> <td>白菜</td> <td>60 g</td> </tr> <tr> <td>ネギ</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>ニンジン</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td rowspan="8">B</td> <td>生しいたけ</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>春菊</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>150 ml</td> </tr> <tr> <td>めんつゆ3倍濃縮</td> <td>8 g</td> </tr> <tr> <td>穀物酢</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>七味唐辛子</td> <td>少々</td> </tr> </table>	A	豚ひき肉	40 g	生姜(すりおろし)	3 g	ゴマ油	2 g	食塩	0.3 g	ネギ(みじん切り)	10 g	PLC1/25ご飯	30 g	片栗粉	3 g	白菜	60 g	ネギ	15 g	ニンジン	5 g	B	生しいたけ	15 g	春菊	15 g	だし汁	150 ml	めんつゆ3倍濃縮	8 g	穀物酢	10 g	七味唐辛子	少々
A		豚ひき肉	40 g																															
		生姜(すりおろし)	3 g																															
		ゴマ油	2 g																															
		食塩	0.3 g																															
		ネギ(みじん切り)	10 g																															
		PLC1/25ご飯	30 g																															
		片栗粉	3 g																															
		白菜	60 g																															
		ネギ	15 g																															
	ニンジン	5 g																																
B	生しいたけ	15 g																																
	春菊	15 g																																
	だし汁	150 ml																																
	めんつゆ3倍濃縮	8 g																																
	穀物酢	10 g																																
	七味唐辛子	少々																																

 - ① ボールにAを入れ、粘りがでるまでよく練り、みじん切りにしたネギ、あたためたPLC1/20ご飯、片栗粉を加えさらに混ぜる。全体を3等分にして丸める。 - ② 鍋の野菜の下処理をする。 - ・白菜は縦半分に切り、葉と芯の部分を切り分ける。芯の部分は斜めそぎ切りにする。 - ・ネギは斜め薄切りにする。 - ・人参は薄い輪切り、しいたけは軸を取り一口大に切る。 - ・春菊は5cm長さに切る。 - ③ 鍋にだし汁を入れて煮立て、①の肉団子を加える。肉団子の色が変わったら、白菜の芯、人参、しいたけ、白菜の葉、ネギ、春菊の順に加え、蓋をして2～3分煮る。 - ④ 小鉢に調味料Bを合わせポン酢を作り、鍋の具材を付けながらいただく。 |

【春雨のマヨネーズ和え】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr> <td>春雨</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>3 g</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>8 g</td> </tr> <tr> <td>すりゴマ</td> <td>1 g</td> </tr> </table>	春雨	10 g	キュウリ	10 g	ニンジン	3 g	マヨネーズ	8 g	すりゴマ	1 g
春雨	10 g									
キュウリ	10 g									
ニンジン	3 g									
マヨネーズ	8 g									
すりゴマ	1 g									

 - ① 春雨は3～4分茹で、水にとって冷まし、食べやすい長さに切る。 - ② キュウリ、人参はせん切りにする。 - ③ ボールにマヨネーズ、すりゴマを加えて混ぜる。 - ④ ③に春雨、キュウリ、人参を加えて和える。 |

【りんご寒天】

(材料:1人分)

リンゴ	40 g	① リンゴは皮のまますりおろし、レモン果汁と合わせておく。 ② 鍋に粉寒天と水を合わせて火にかけ、2～3分煮たたせ砂糖を加える。 ③ ①と②を合わせ、バットに流す。 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。 ④ 固まったらバットからはずし、切り分けて器に盛り付ける。
レモン果汁	10 g	
粉寒天	1 g	
水	80 g	
砂糖	1 g	



市販のポン酢
大さじ1(18cc)



食塩1.5g



鍋1人分の材料です。挽肉は40gと少ないですが、低たんぱくご飯を混ぜることでボリューム&エネルギーアップも可能となります！

栄養成分

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)
★肉団子鍋						
豚ひき肉	40	88	7.4	0.0	124	68
生姜	3	1	0.0	0.0	8	1
ゴマ油	2	18	0.0	0.0	0	0
食塩	0	0	0.0	0.3	0	0
ネギ	10	3	0.1	0.0	18	3
PLC1/25ごはん	30	50	0.0	0.0	0	4
片栗粉	3	10	0.0	0.0	1	1
白菜	60	8	0.5	0.0	132	20
ネギ	15	4	0.1	0.0	27	4
ニンジン	5	2	0.0	0.0	14	1
生しいたけ	15	3	0.5	0.0	42	11
春菊	15	3	0.3	0.0	69	7
かつお昆布だし	150	3	0.5	0.2	95	20
めんつゆ3倍濃縮	8	8	0.4	0.8	18	7
穀物酢	10	3	0.0	0.0	0	0
七味唐辛子	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		204	9.8	1.3	548	147
★春雨のマヨネーズ和え						
春雨	10	35	0.0	0.0	3	2
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
人参	3	1	0.0	0.0	8	1
マヨネーズ	8	56	0.1	0.1	1	3
すりゴマ	1	6	0.2	0.0	4	5
小計		99	0.4	0.1	36	15
★りんご寒天						
リンゴ	30	16	0.1	0.0	33	3
レモン果汁	3	1	0.0	0.0	3	0
粉寒天	1	0	0.0	0.0	0	0
砂糖	7	27	0.0	0.0	0	0
水	30	0	0.0	0.0	0	0
小計		44	0.1	0.0	36	3
PLC1/20ごはん	150	250	0.2	0.0	0	20
ゆかり	1	1	0.0	0.2	0	0
小計		251	0.2	0.2	0.0	20
合計		598	10.5	1.6	620	185

★栄養士からのコメント★

鍋が美味しい時期になりました。鍋は肉や魚、野菜も摂れるバランスが良いメニューですが、塩分が多くなりやすく、食べる量に注意が必要です。市販されている1人分の鍋の素には食塩が3～4g入っています。そこで今回は、だしのみで具材を煮て、手作りのポン酢を付けて食べる肉団子鍋にしてみました。味かつお昆布だしの他に鶏ガラだしや昆布だしにも応用できます。ポン酢は手作りすることで、市販品の2/3の塩分に抑えてあります。市販のポン酢は大さじ1杯で食塩が1.5g含まれていますが、このような工夫で、味がしっかりしていてさっぱりとした美味しい鍋となりました。