

主菜「おでん」

寒い冬といえば「おでん」が美味しい季節ですね。味が良くしみ込むほど、美味しいのですが、その分ちょっぴり塩分も多くなりがちです。でも具材の選び方次第で減塩できますよ。

■作り方

- ①大根は2cm幅の輪切りにして<u>面取り</u>をする。(★崩れにくくなります)水から火にかけて沸騰したら中火にして15分茹でる。
- (★電子レンジなら大根を入れた容器に半分ほど水を入れ500wで10分チン!)
- ②卵は水から10~15分茹でる。水に入れて冷まし、殻をむく。
- ③じゃが芋は皮をむき、大きければ半分に切る。
- ④平天、竹輪は半分に、はんぺんは1/4にカットする。
- ⑤aを鍋に入れ火にかける。煮立ってきたら、①→④→②→③ の順に入れて、味がしみ込むまで30分~40分煮詰める。(じゃが芋は崩れやすいので20分程煮詰めるのが良いでしょう。)

材料(1人前)

■おでん

平天 15g 大根 70g はんぺん 20g じゃが芋 50g 竹輪 20g 鶏卵 50g 出汁 150cc а 濃口醤油 10g みりん 3g 上白糖 5g 料理洒 2g

■ほうれん草の柚子醤油

ほうれん草 70g 本しめじ 10g 柚子ドレッシング 6g b 濃口醤油 1g

■赤だし

玉葱 20g わかめ(干) 1g 出汁 150cc 赤味噌 10g みつば 2g

■飲むヨーグルト 100g

<mark>-</mark>ご飯 150g

乳製品・果物も カルシウム・ビタミン補給 として大切です。 各々1日1回は青色を 取り入れましょう!

毎食3色(赤・黄・緑) そろっていますか? 栄養バランスを 整えましょう!

宮地病院 栄養科



副菜「ほうれん草の柚子醤油」レシピのポイント

きのこ類は摂れていますか?ドレッシングと和えるだけの簡単な副菜です。 きのこ類は食物繊維が豊富で、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。 またビタミンDも豊富でカルシウムの吸収を助けてくれます。骨粗鬆症予防に もなりますので、上手に取り入れていきましょう。

■作り方

- ①ほうれん草を洗って、ゆがく。
- ②しめじは、石づきを切り落とし、さく。
- ③ほうれん草を水にとり、しっかり絞って、3cm幅にカットする。
- (4)(2)・(3)をbの調味料で和える。

副菜「赤だし」レシピのポイント

赤だし等の汁物を作る際は、味噌の風味を飛ばさないように、味噌を入れてから沸騰させないのがポイントです。また、みつばなど香味野菜も加熱し過ぎないように気を付けましょう。

■作り方

- ①わかめはお湯で戻し、戻ったら1~2cm幅にカットする。
- ②玉葱はスライスする。みつばは1cm幅にカットする。
- ③出汁を火にかけ、①と②を入れる。
- ④具材に火が通ってきたら、赤味噌をとく。
- (★中火~弱火にし沸騰させない)
- ⑤火を止め、最後にみつばを入れて、器に盛る。

クイズ! 塩分が少ないのはどっち?A:大根·あっあげ・

早速ですが、ここで問題です!右図に2種類のおでんの 組み合わせがあります。AとBでは、<mark>赤字部分</mark>が異なります。 さて、塩分が少ないのはどちらでしょうか?

正解は・・・Aです(A:2.1g、B:3.1g)。

ポイントは「練り物」です!練り物は加工段階で食塩等を入れているため塩分の多い食品となっています。ちくわ(1本90g)には1.9g、平天(1枚30g)には0.6g、はんぺん(1枚50g)は0.8gほど塩分が含まれています。そのため、食べ過ぎると塩分の摂り過ぎになります。塩分の摂り過ぎは高血圧を招き、他の生活習慣病を引き寄せます。健康なうちから、心がけていきましょう。

糸こんにゃく・卵・ ちくわ・こんにゃく

B:大根・はんぺん・ 平天・卵・ちくわ・ こんにゃく



エネルギー609kcal 蛋白質25.3g 脂質9.4g 炭水化物104.4g 塩分4.3g