

土屋薬局 にこにこ だより

鍋料理



寒い日が続くと、鍋料理が恋しくなりますね。年末年始に食べ過ぎたり、冷えが続くと胃腸も疲れてしまいがちに。そんな時におすすめなのが「鍋」。自宅でゆっくり味わったり、家族や友達と楽しく鍋を囲むのもよし！今回は身体の芯から温まる鍋の栄養面についてお送り致します。

【寒い冬を乗り切ろう！】

野菜は鍋で煮込む事によって食物繊維が柔らかくなり、カサも生野菜の約半分に減って大変食べやすくなりますね。野菜にはビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富です。生野菜なら両手いっぱい、加熱した野菜なら片手に乗る位が1食の目安です。また、栄養バランスのために「1日30品目食べましょう」と言われていますが、鍋料理をすると約1/3～半数近くを摂ることができます！さらにスープには野菜から溶け出した栄養素や旨味がたっぷり含まれます。身体も温まるので、具材と一緒に食べたいものですね。ただし、使う食材や味付けなどにより塩分やカリウムが多くなりますので、これらの摂取量に医師から制限の指示のある方は、摂り過ぎに気を付けましょう。



鍋料理に使われる具材も、白身魚や貝類、えびかになど、低脂肪で高たんぱく質な食品が多いのも特徴です。揚げ物や炒め物、焼き物にして食べる事の多いこれらの食材ですが、鍋料理ではほとんどが他の具材と一緒に煮こむため、調理する上で余分な油は必要ありません。ヘルシーで栄養たっぷり、温かい鍋は冷えた身体や疲れた胃腸にやさしい料理の1つです。

【彩り豊かな鍋にしましょう♪】

良い栄養バランスの鍋にするために、赤、黄、緑、白、黒の5色が揃う様にしましょう。簡単な方法なので、買い物から調理まで、ご家族やお子さんと一緒に考えながら作ってみましょう♪

- ◆ 赤 良質なたんぱく質を含む肉や魚。にんじんやトマトなどの野菜。
- ◆ 黄 大豆製品、がんもどきや生揚げ。ビタミン豊富なゆずやかぼちゃ、ぎんなんなど。
- ◆ 緑 春菊やほうれん草、ねぎ等の緑黄色野菜やロールキャベツなど
- ◆ 白 主食のご飯やうどん、白身魚、大根、白菜、はんぺん、豆腐など
- ◆ 黒 昆布、わかめ、ひじき、こんにゃく、きくらげ、きのこ等

「鍋」で簡単アレンジレシピ♪

<フリのはいはい鍋> 水菜のシャキシャキとした歯ごたえを楽しみます♪

1人前 212kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.8g 炭水化物 9.5g カリウム 811mg

<材料> 2人分 カルシウム 128mg 鉄 2.2mg 食物繊維 3.1g 塩分 2.5g

- ・ブリ 2切れ
- ・水菜 80g
- ・しいたけ 2枚
- ・長ねぎ 1/2本
- ・白菜 100g
- ・だし汁 2カップ
- ・酒 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・唐辛子 適量

(作り方)

- ① ブリはザルに並べて熱湯をかける。表面が白くなったら水にとり、水気を切っておく。
- ② 水菜は4~5cmに、白菜は食べやすい大きさに切り、しいたけと長ねぎは厚めの斜め切りにしておく。
- ③ 鍋にだし汁と酒、醤油、唐辛子を入れて火にかけ、ブリを加えてひと煮立ちさせる。長ねぎ、白菜を加えてサッと火を通す。最後に水菜を加えて出来上がり。



★ 「はいはい鍋」はもとは鯨と水菜の鍋ですが、今回はフリに変えてお手軽に！

★ 水菜は煮過ぎないように、食べる直前に鍋に入れましょう。

<鶏味噌団子の野菜たっぷり鍋> 旬の野菜をたっぷり食べましょう♪

1人前 242kcal たんぱく質 16.9g 脂質 6.2g 炭水化物 28.7g

カリウム 955mg カルシウム 130mg 鉄 2.3mg レチノール当量 555μg

<材料2人分>

食物繊維 6.2g 塩分 2.8g

- ・大根 1/3本
- ・人参 1/2本
- ・春菊 80g
- ・春雨(乾) 10g
- ・しめじ 30g
- A ・鶏ひき肉 100g
- ・長ねぎ 20g
- ・椎茸 1枚
- ・卵 1/2個
- ・片栗粉大さじ1
- ・しょうがすりおろし小さじ1/2
- ・味噌小さじ1

(作り方)

B ・だし汁 300cc ・しょうゆ、みりん、味噌 各大さじ1

- ① Aの材料をボウルに入れ、粘り気が出る程度によく混ぜ合わせる。(長ねぎと椎茸はみじん切りにし加える)
- ② 大根と人参は、スライサーやピーラーで薄切りにする。春菊はサッと茹でて、3~4cmの長さに切る。しめじは小房に分けておく。
- ③ 鍋にBを入れて火にかけ、②の材料と春雨を加える。Aをスプーンなどで一口大にし落とししていく。蓋をして5~10分程度煮て、Aの鶏味噌団子に火が通っていれば完成。



★ 大根や人参は薄くスライスすることで早く火も通るので、準備から30分程度で作ることが出来ます。鶏味噌団子は一度に沢山作り、団子状にして冷凍保存をすると、使いたい時にすぐ取り出せるので便利です。

★ だし汁を鶏ガラスープにしても一味変わって美味しくいただけます。

★ 塩分制限のある方は、汁はなるべく残しましょう。カリウム制限のある方は、野菜を1度茹でて水気をよく切ってから、鍋に加えましょう。