

食塩ひかえめ

「水炊きと簡単つけだれ」

材料(1人分)

カット野菜(鍋用) …… 1袋(約200g)

※白菜120g、もやし40g、
にんじん10g、長ねぎ20g、にら10g

きのこ類 …………… お好みで

豚肉(ロース薄切り) … 2～3枚(50g)

●つけだれ



①しょうがじょうゆだれ

しょうゆ…大さじ1
酢…大さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
しょうが(すりおろし)
…小さじ1/2
(チューブでも可)



②ポン酢ごまだれ

ポン酢しょうゆ
…大さじ1と1/2
白すりごま…大さじ1
ごま油…小さじ1



③みそだれ

信州みそ…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
ごま油…小さじ1

※香りを足したい場合は刻みねぎ、刻み大葉を、
辛みを足したい場合はラー油を加えてもおいしいです

●雑炊(鍋のしめ)

ごはん…150g

溶き卵…1個分



作り方

- ①鍋にカット野菜、きのこ類を入れ、具材が漬かるくらいの水(材料外)を注いで沸騰させ、豚肉を入れて具材に火が通るまで煮る。
- ②つけだれの調味料を混ぜ合わせ、①の具材をつけながら食べる。
- ③ある程度食べ終わったら、鍋にごはんを加えて加熱し、溶き卵を回し入れて雑炊にする。好みで②のたれを少し混ぜる。

調理の ワンポイント アドバイス

鍋から具材を取り分ける際は、
つけだれの味が薄くならないように、
穴の開いたお玉を使用するなどして、
水気をしっかり切りましょう。

1品の栄養価(1人分)

エネルギー508キロカロリー、たんぱく質21.3g、脂質21.3g、炭水化物63.8g、食物繊維5.4g、食塩相当量0.3g ※たれは除く。

①エネルギー23キロカロリー、たんぱく質1.4g、脂質0g、炭水化物3.4g、食物繊維0.1g、食塩相当量2.6g

②エネルギー107キロカロリー、たんぱく質2.8g、脂質8.9g、炭水化物4.6g、食物繊維1.2g、食塩相当量2.1g

③エネルギー65キロカロリー、たんぱく質1.6g、脂質4.5g、炭水化物3.9g、食物繊維0.4g、食塩相当量2.0g

皆さんの工夫～蒸し料理で無理なく減塩～

今回紹介するFさん(50代・男性)は一人暮らし。血圧が高く食塩摂取量を減らすように主治医から助言を受けています。冬は手軽にできる鍋料理を毎晩食べていますが、味の濃いスープで野菜を煮るため、食後に喉が渇きがちです。管理栄養士に相談し、鍋ではなく火の通りやすい千切りカット野菜や豆苗を薄切り肉で巻き、ラップをかけてレンジ蒸しにしたら、つけだれはポン酢しょうゆ大さじ1以内で済むようになりました。

