

メニュー

- ・ 寄せ鍋風
- ・ 大根おろし
- ・ 千枚漬け風
- ・ 果物（みかん）
- ・ ご飯(150g)



材料（1人分）

- <寄せ鍋風> 塩分 0.3g**
- タラ … 40g
 - 木綿豆腐 … 50g
 - えび … 20g(1尾)
- 【肉団子】**
- 胸ミンチ(皮なし)… 30g
 - たけのこ(茹) … 10g
 - 干しいたけ … 0.5g
 - 青ネギ … 1g
- 白菜 … 100g
 - ほうれん草 … 30g
 - 生しいたけ … 10g
 - 春菊 … 20g
 - 白ねぎ … 10g
 - 昆布だし … 適量

- <大根おろし> 塩分 1.0g**
(鍋のつけだれ)
- 大根 … 30g
 - だしわりぼん酢 … 20g
(1パック 5g 塩分 0.25g)

- <千枚漬け風> 塩分 0.6g**
- かぶ … 80g
 - 金時人参 … 5g
 - ゆず … 1g
 - こんぶ … 0.5g
 - マービー … 3g
 - 酢 … 4g
 - 塩 … 0.6g

- <果物>**
- みかん … 中1個

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 488kcal |
| 炭水化物 | 83.5g |
| たんぱく質 | 32.4g |
| 脂質 | 4.0g |
| 塩分 | 1.9g |
| 食物繊維 | 8.5g |

※写真は1パック器に入っています。

<作り方>

千枚漬け風の作り方

- ① 昆布を少量の水につけ戻しておく。
- ② かぶ、金時人参は皮をむき千切りにする。
- ③ ゆずの皮をきれいに洗い、皮の黄色い部分だけをむき取り千切りにする。
- ④ 戻した昆布を千切りにする。(戻し汁は使用するので残しておく)
- ⑤ 昆布の戻し汁に分量の調味料を混ぜる。
- ⑥ ⑤に①・②・③・④を混ぜ合わせ1時間程漬けおく。

ひとくちメモ

冬場に美味しいお鍋料理ですが、具材や出汁(つゆ)によっては塩分、脂質、たんぱく質の取り過ぎになることもあります。市販の鍋つゆの中には、塩分や脂質が多く入っている商品もあるので原材料と栄養成分の確認をしてみましょう。

またどのくらい食べたか把握しにくいのも鍋料理の特徴です。特に表3(たんぱく質)を多く摂る傾向にあるので、ご自身で食べた量を把握することも大切です。

