



ふくしあ栄養便り

2023年11月号

管理栄養士 清水知恵

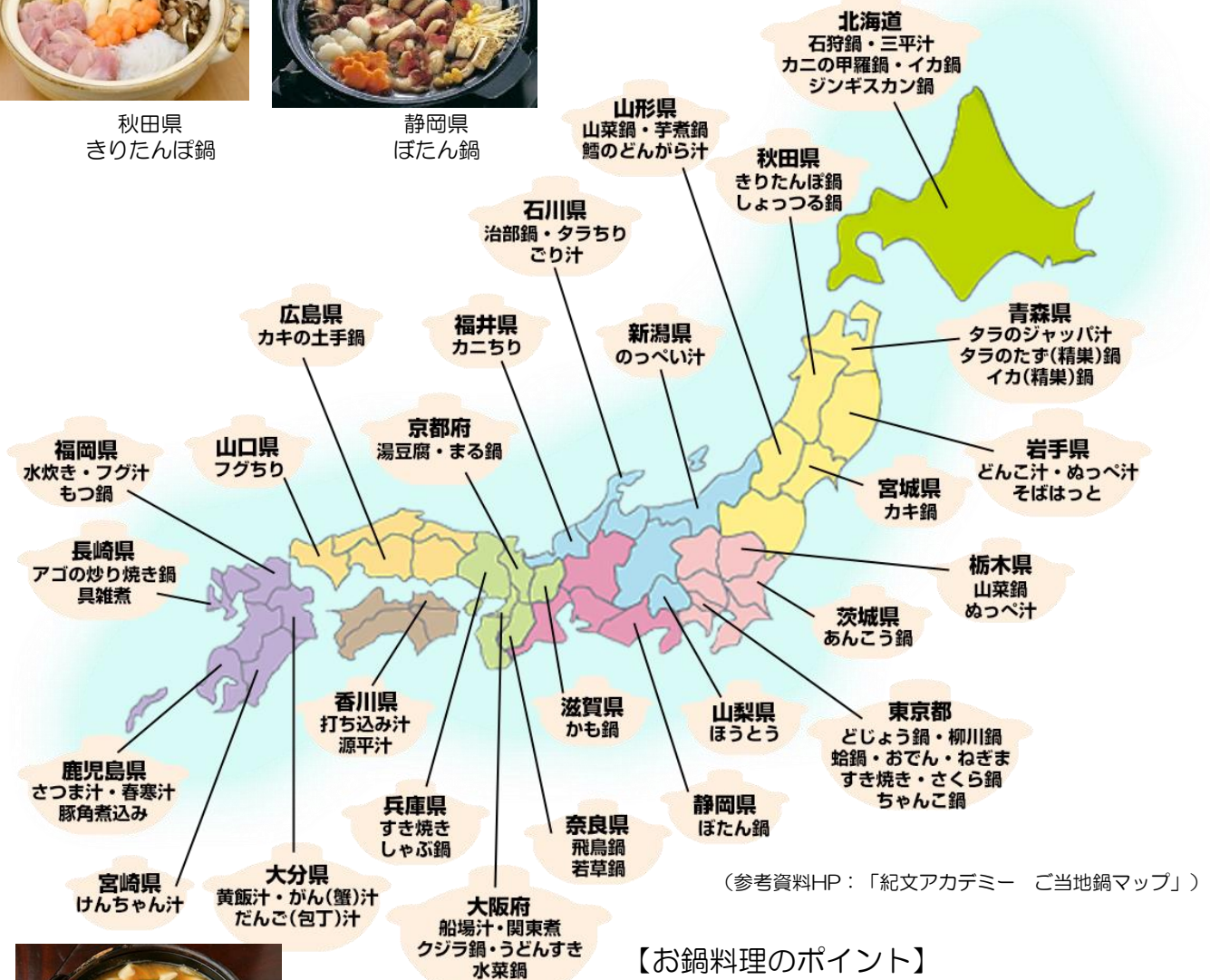
本格的な冬に向かうこの季節の定番メニューといえば鍋料理です。何より身体を温め、様々な具材を使い栄養のバランスがとりやすく、家族のだんらんにも最適です。日本各地にはそれぞれご当地鍋があります。長い冬の間、色々な料理を参考に、色々な鍋料理を飽きずに賢く取り入れたいです。



秋田県
きりたんぼ鍋



静岡県
ぼたん鍋



(参考資料HP:「紀文アカデミー ご当地鍋マップ」)

【お鍋料理のポイント】

鍋料理は塩分の取りすぎに注意が必要です。具沢山にして以下の点を心がけましょう。薬味や酸味をうまく取り入れるのもお勧めです。

- だしを取る(市販の鍋の素を使わない)
- ポン酢などのつけだれを付けすぎない
- 練り物を控える
- (参考資料HP「セイムス」)



山梨県
ほうとう

石狩鍋



鍋物はその日の気分で具材や味付けを変えながら自由に飽きずに楽しみたいですね。バターを入れるとコクが増しますが、なくても大丈夫です。お好みで！じゃが芋は煮くずれしないように後から入れてもよいです。



1人分

エネルギー：223 Kcal
塩分：3.2g

●材料（2人分）

- ・生鮭切り身・・・2切れ
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・大根・・・1/8本
- ・人参・・・1/8本
- ・白菜・・・1/8コ
- ・椎茸・・・4コ
- ・木綿豆腐・・・1/2丁
- ・長ねぎ・・・1/2本
- ・じゃがいも・・・1コ
- ・水・・・500cc
- ・昆布・・・適量
- ・酒・・・大さじ1
- ・みそ・・・大さじ2
- ・バター・・・1かけ（お好みで）

●作り方

- ①鮭に塩をふり、10分くらいおいて、一口大に切る。
- ②大根、人参はいちょう切り、じゃが芋は1口大に切る。
- ③他の野菜類と豆腐も食べやすく切っておく。
- ④鍋に水と昆布、大根と人参、じゃが芋を入れて火にかける。沸騰する前に昆布は取り除く。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、鮭を入れ、酒とみそで味付けする。
白菜と椎茸、豆腐も入れて煮る。
- ⑥最後に長ねぎを入れてひと煮たちさせ、バターを入れて出来上がり。

