



イワシの生姜つみれ鍋

栄養士コメント

鍋は冬に食べたくなる料理ですが、塩分の摂り過ぎに注意しなければならない料理です。

そこで、だしを取って、香味野菜を入れることで薄味をカバーし、汁を全て飲んでも大丈夫な鍋レシピにしましたので、具材を変えていろいろな鍋物に応用してください。



作り方

- ①イワシは手開きして細かく刻む。
- ②つみれの材料の長ネギ、生姜はみじん切りに、鍋の具材のある白菜、長ネギ、しいたけ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ③細かく刻んだイワシ、長ネギ、生姜、味噌を混ぜ、混ぜたら卵、片栗粉を加え、ひとまとめにする。
- ④鍋にだし、酒、醤油を煮立て、野菜、つみれを入れて煮込む。

成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	187	kcal
2. たんぱく質	15.5	g
3. 総脂質	6.9	g
4. 炭水化物	12.5	g
5. カルシウム	89	mg
6. リン	226	mg
7. 鉄	1.8	mg
8. マグネシウム	39	mg
9. ビタミンA	98	μg
10. ビタミンEα	1.7	mg
11. ビタミンD	19.4	μg
12. ビタミンB1	0.10	mg
13. ビタミンB2	0.36	mg
14. ビタミンC	15	mg
15. 食物繊維	2.2	g
16. 食塩	1.1	g

材料 (1人分)

材料	分量	単位
<つみれ>		
1. いわし(マイワシ)	2	尾
2. 白ねぎ	5	g
3. 生姜		少々
4. タニタ 減塩味噌	1/4	大サジ
5. 鶏卵	1/4	こ
6. 片栗粉	1/2	大サジ
<具材>		
7. 白菜	50	g
8. 白ねぎ	20	g
9. しいたけ(原木)・生	10	g
	約1個	
10. 人参	10	g
<汁>		
11. だし(かつお・昆布)	200	ml
12. 酒・本醸造酒	1	大サジ
13. 減塩しょうゆ	1/4	大サジ

