



野菜たっぷりピリ辛鍋

栄養士コメント

唐辛子の辛味に少量の味噌でコクをプラスし、鍋つゆを使わなくても一手間で美味しい減塩お鍋ができます。市販の鍋つゆの1/3の塩分量です。中の具材を好みの野菜や肉・魚に変えて食べてみてください。魚のアラなど食材から濃いめに出汁を取るとより旨味が増して美味しくなると思います。



作り方

- ①鍋にごま油(小さじ1)、にんにく、唐辛子を入れ、香りが出るまで混ぜながら炒める。炒まったら、一度火を止めて出汁を加えて、溶かしていく。
- ②①に具材(白菜、もやし、しいたけ、白ねぎ、豆腐、タラ)、料理酒を入れ、蓋をして中火で加熱する。具材に火が通ったら、火を止めて、味噌を溶かし混ぜる。最後にごま油(小さじ1/2)を加える。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	225 kcal
2. たんぱく質	23.2 g
3. 総脂質	9.8 g
4. 炭水化物	14.9 g
5. カルシウム	133 mg
6. リン	355 mg
7. 鉄	2.1 mg
8. マグネシウム	91 mg
9. ビタミンA	37 μg
10. ビタミンEα	1.0 mg
11. ビタミンD	1.0 μg
12. ビタミンB1	0.32 mg
13. ビタミンB2	0.33 mg
14. ビタミンC	19 mg
15. 食物繊維	5.5 g
16. 食塩	1.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. タラ	80 g
一口大の大きさに切る	
2. 絹ごし豆腐	1/4 丁
3. 白ねぎ	1/2 本
斜め切り	
4. しいたけ(菌床)・生	50 g
50gは約2個。今回は飾り切りにしました	
5. もやし	50 g
6. 白菜	1/16 株
葉はざく切り、芯の方はそぎ切りにする	
7. だし(かつお・昆布)	200 ml
8. 合わせ味噌	1 小サジ
9. 一味唐辛子	1/2 大S
今回は粉の唐辛子を使用しました。	
10. にんにく・おろし	適宜
11. 料理酒	1 小サジ
12. ごま油	1/2 大サジ

