

冬のメニュー おでん

まだまだ寒い日が続きます。

家では温かいものを食べて暖まりたいですね。

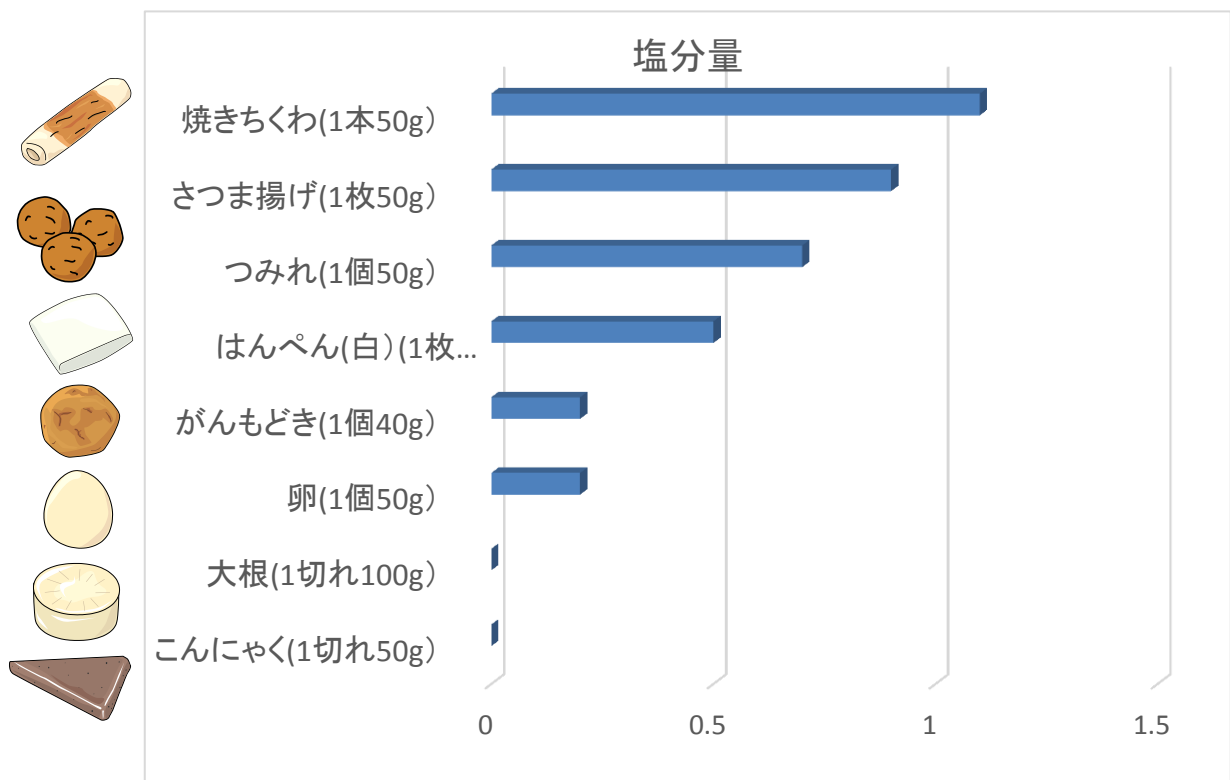
冬の人気メニューのひとつとしておでんがありますが、どうしても市販のものは塩分が多くなりがちです。

塩分の摂りすぎは体液増加・高血圧・むくみなどを招きやすくなります。

塩分の摂取量は1日6g未満に抑えるように意識していきましょう。

★おでんの具材にはどのくらい塩分が含まれているの？

★おでんには練り製品が多いことから具材そのものに塩分が多く含まれています。



★塩分量を抑えたおでんのレシピ



1人分		塩分(g)
じゃがいも	1個(50g)	0
がんもどき	1個(40g)	0.2
大根	1切れ(100g)	0
卵	1個(50g)	0.2
厚揚げ	1/2個(60g)	0
こんにゃく	1切れ(50g)	0
具材のみの塩分量		

だしについて(1人分)	
減塩だしの素	1.5g
濃口醤油	9cc
みりん	9cc
料理酒	9cc
水	125cc
(だしのみで塩分1.4gです)	

★地方により具材やだしの取り方は異なり、栄養成分も変わります。

ただ、どのおでんでも練り製品を減らすだけでぐんと塩分を減らせます。

★上記のレシピでは具・だし汁を全部摂取したとしても1人分の塩分量は1.8gです。

水分量が多くなってしまふので出来るだけだし汁は飲まないようにしましょう。



★コンビニなどで売られているおでんはだしが最大限染み込んでいたり

塩分量が多めになっている可能性があります。