



おせち料理は食べていいの??

今年もいよいよ残りわずかとなってきました。
今号ではおせち料理とお餅について紹介します。



☆おせち料理

おせち料理は、日もちして冷めてもおいしいように作られています。
その為、味付けも濃く、**塩分**が多いです。**リン・カリウム**も多く含まれています。

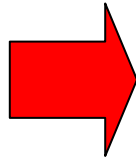
食品名	重量 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食べる時のポイント
かまぼこ	20g (1切)	0.5	22	12	塩分が多いので少量にしましょう。
かずのこ ※味付け なし	30g (1本)	0.4	63	42	塩分が多いので十分に塩抜きしましょう。リンも多く含まれているので、少量にしましょう。
黒豆	20g (10粒程度)	0.4	70	42	豆類はカリウム、リンが多く含まれています。作る時には、しっかり茹でこぼしをしましょう。
田作り	20g	0.4	320	460	リンが多く含まれています。少量にしましょう。
昆布巻	30g	0.7	129	17	カリウム、塩分が多いです。作る時は、だしわり醤油を使用しましょう。
伊達巻	20g (1切)	0.3	22	24	
なます	60g (小鉢1杯程度)	0.6	135	23	作る時は、酢をきかせて、減塩にしましょう。

少量でも塩分、カリウム、リンが多く含まれているので、食べすぎには注意しましょう。
おせち料理をお重から取って食べると、ついつい食べ過ぎてしまいます。
1人分ずつお皿に取り、どのくらい食べたか把握できるようにしましょう。

☆お餅



お餅 50g



ご飯 70g

お餅1個(50g)と
ご飯70gが同じ
カロリーです。

※お餅はご飯に比べて小さいのでついつい食べ過ぎてしまいます。
いつも食べるご飯量がお餅で何個分になるのかを考えて食べましょう。

☆雑煮を食べる時のポイント☆

お餅は煮ずに焼いて柔らかくする。

→焼くことにより、水分を減らすことができます。

汁は飲まない。

→水分、塩分を減らす事ができます。



お餅を使ったおすすめレシピ紹介

☆おもちの 揚げ出し風



<材料>

もち…2個(50g×2) 片栗粉…10g 揚げ油…適量

大根…50g ねぎ…1g

A だしわり醤油…5g みりん…2g だし汁…30g

<作り方>

- ① もちに片栗粉をつけて揚げる。
- ② Aの調味料を鍋に入れ、煮立たせる。
- ③ 大根をおろす。(カリウムが高い方は茹でましょう。)
- ④ 皿に①を盛り、その上に③のせ、②の調味料をかける。上にねぎを飾って完成!!

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
376	4.6	188	94	0.4

お餅を揚げることによってカロリーアップになります。
ぜひ作ってみてください。

