

減塩おでん



主菜

エネルギー 303kcal
たんぱく質 21.9g
カリウム 469mg
リン 204mg
塩分 2.0g

<Point>

*おでんは塩分・カリウム・リンが多くなりやすい料理です。しっかりと対策しましょう。

【減塩ポイント】

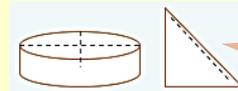
- ①大根や蒟蒻など、味つけに時間のかかる具材は、**隠し包丁**を入れて調味料を染み込みやすくする
- ②先に具材をだし汁でじっくりと煮込み、水分が少なくなった所で調味料を加え、**表面に濃い味**をつけるようにする

【カリウムを減らすポイント】

- ①大根などの野菜・根菜類は、**茹でこぼしてから**入れる
(※小さめに切り、表面積を大きくすると、さらにカリウムを減らせます)

【リンを減らすポイント】

- ①練り物などの**加工食品は少量**にする (※加工食品の添加物にリンが使用される事が多いため)



隠し包丁

材料 (2人分)

大根・・・200g
こんにゃく・・・120g
厚揚げ・・・60g
さつま揚げ・・・60g
卵・・・1 個
鶏骨付き肉・・・120g (2 本)
だし汁・・・400ml
<A>
・清酒・・・10g
・砂糖・・・6g (小さじ 2)
・濃口醤油・・・12g(小さじ 2)
・みりん・・・6g (小さじ 1)

作り方

1. 大根は、適当な大きさに切り、茹でこぼす。こんにゃくは、三角形に切り、熱湯で茹でて アクを抜く。厚揚げとさつま揚げは、油抜きをする。卵は、ゆで卵にして殻をむく。
2. だし汁に鶏骨付き肉を入れて沸騰させ、1を入れて煮る。
3. 煮汁の量が 1/2 位になったら、A で調味し、さらに煮込む。
4. 煮汁がほぼ無くなったら完成。卵を半分に切り、器に盛り付ける。