

塩分は
1人分
2.5g



お出しから作る本格おでん

冬の定番メニューおでんは、食物繊維が豊富な大根、昆布、こんにゃくや良質なたんぱく質と一緒に摂れるメニューです。欠点は塩分が多くなるので、練り製品に偏らないように気をつけましょう。また、おでんに不足する栄養は『ビタミンC』です。小鉢に青菜のお浸しを添えたり、食後に果物を摂るとさらに栄養バランスがアップします。

材料（4人分〜）

大根…1/2〜2/3本

こんにゃく…1枚

ゆで卵…人数分

〈※下ごしらえをしておく〉

好みの練り製品…2〜3種

【 調味料 】

醤油・酒・みりん…大さじ3

塩…少々

〈※酒・みりんは煮切っておく〉

【 だし汁 1.5リットル 】

昆布 10cm角・鰹節 20g

E：約 300Kcal(卵 1 個+練り製品 3 個+大根やこんにゃくなど)

T：3時間以上（昆布を前日につけておけば2時間程度）

〈 おでんの具の下ごしらえ 〉

- ・大根…厚めに皮をむき面取りして、水か米のとぎ汁から茹でる（約 15 分間）
※剥いた皮は、汁物やきんぴらなどに使いましょう。
- ・こんにゃく…好みの大きさに切って下茹でする。隠し包丁を入れると味が染みやすい。
- ・ゆで卵…ゆでた後に暫く水につけておく。（硫黄臭さが抜ける）

- ① 【1 時間前】10cm角の昆布に切り込みを数か所入れて 1.5L の水に入れておく。
- ② ①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。同時に鰹節を入れて火を止めて鰹節が沈んだら濾す。
- ③ おでん鍋にだし汁、調味料、味のしみにくい食材の大根やこんにゃく、ゆで卵を入れて 40 分間位弱火で温めるように煮て半日ほど置く。（最低 1 時間は置く）
- ④ 召し上がる 20 分くらい前にお好みの練り製品を入れて温める。

いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』

