

ちょうどいい煮物

Q 毎日の料理は大変だし、買ってくると塩分やカロリーも気になります。せっかくなら作り置きしたいけど、和食は塩分も多いし、作るのも手間。何かいい方法はないかしら？

A 冷凍野菜を上手に使い、下ごしらえを減らせば調理の負担が少なくなります。また、レンジを活用し調理方法を工夫すると調味料を減らすことができるので塩分を控えられます。自分で作るちょうどいい煮物なら安心して食べられますよ。

市販の製品チェック!

コンビニで売られている煮物の塩分量を見てみましょう。

たけのこの煮物
塩分1.3g
/1袋85g



栄養成分表示 (1袋85gあたり)	
エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0g
炭水化物	8.0g
糖質	6.5g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	1.3g

この表示値は、目安です。

里芋の煮物
塩分0.7g
/1袋90g



栄養成分表示 (1袋90gあたり)	
エネルギー	58kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0g
炭水化物	13.0g
糖質	11.6g
食物繊維	1.4g
食塩相当量	0.7g

“ちょうどいい煮物”
をマスターしよう!

煮物黄金比は(レンジ調理の場合)
しょうゆ:砂糖:みりん=0.7:1:1

減塩に慣れてきたら **0.6:1:1**
にも挑戦してみましょう!

水または、だし汁2人分50~60ml* (※鍋調理の場合は2人分100~120mlになります。)

~これを覚えれば簡単~ 2人分

しょうゆ



小さじ1と1/3杯

砂糖



小さじ2杯

みりん



小さじ2杯

水またはだし汁



大さじ4杯

水? だし汁? どっち?

かぼちゃは甘みが強い野菜なので水だけでもおいしくいただけます。里芋や大根などはだし汁の方がおすすめです。

早い・簡単! 冷凍野菜を活用した煮物に挑戦!

今回はより手軽にちょうどいい煮物を作るよう、冷凍野菜を使用したレシピを紹介します。

冷凍野菜は冷凍ゆで野菜。すでに茹でて冷凍されている利点を活かしましょう。

◆かぼちゃの煮物



■材料 2人分 [レンジ調理]

冷凍かぼちゃ 200g(5~6コ程度:大きさによる)
しょうゆ 小さじ1と1/3(8g)
(0.6:1:1にするなら7g)
砂糖 小さじ2(6g)
みりん 小さじ2(12g)
水 大さじ4(60ml)

■栄養成分 1人分

エネルギー:112kcal
たんぱく質:2.6g
塩分:0.6g
(0.7:1:1の時)*
カリウム:446mg
リン:53mg
水分:114g

※0.6:1:1の時は0.5g

作り方

- ①耐熱容器にすべての材料を入れ、落とし蓋をしてラップをし、電子レンジ600Wで約5~6分加熱。(レンジにより違いがあるため、半分程度の時間で一度様子を見ましょう。)
- ②少しおいて、煮汁がなじんだら完成。



野菜の上に落とし蓋(クッキングシート)をすと煮汁が効率よく全体に回ります。

おいしく食べるそらまめヒント💡

◆具材のアレンジで種類は無量大

冷凍野菜を活用することで、さまざまな味を簡単に楽しむことができます。

- ・冷凍(里芋、根菜類、きのこ)、こんにゃく…筑前煮
- ・冷凍(茄子)、大根おろし…茄子のおろし煮
- ・冷凍(じゃがいも、にんじん、玉ねぎ)、肉…肉じゃが
- ・冷凍(大根)、ひき肉…大根のそぼろ煮

◆ちょい足しで風味をアップ

忙しい時でも楽に風味をアップできるチューブの薬味もおすすめです。

- ・ねりからし
- ・おろし生姜
- ・山椒
- ・七味唐辛子
- ・柚子の皮
- ・カレー粉
- ・仕上げにごま油



◆調理と保存が一緒にできる容器がおすすめ

- ・レンジ対応シリコン容器
 - ・レンジ対応調理鍋
- (300円ショップ等でも購入可能です)



[レンジ対応シリコン容器]

[レンジ対応調理鍋]

◆レンジ調理のポイント!

- 具が重ならない容器を選ぶ
- 材料の大きさをできるだけそろえる
- 煮汁が少ないので大きすぎない容器を選ぶ
- 一度に加熱するのではなく、途中で中身をかき混ぜる
- 作る量によって容器を使い分ける
- 材料の大きさや固さにより、加熱時間を調整する