

煮込み料理の利点とポイント

◆一品で野菜・たんぱく質がとれる

下ごしらえした肉や魚、大豆・大豆製品などのたんぱく源と野菜をいっしょに煮込むと、一皿で「主菜」と「副菜」のそろった一品になり、これにご飯やパンなどの主食を添えると栄養バランスが整います。肉や魚のうま味により、野菜もおいしく調理できます。

◆加熱調理でたっぷり野菜がとれる

レタスやキャベツなどの葉物野菜は、生でシャキシャキの食感を楽しむのもよいですが、加熱することで、カサが減りたっぷり食べられます。また、繊維が柔らかくなり、消化もよくなります。ビタミンが多少減りますが、量を食べることでカバーできます。



◆煮込み料理のポイント

- ・白菜やキャベツ、大根など、水がでてくる野菜は加える水分を少なくする。
- ・葉物野菜を煮るときは初めから、根菜を煮る時は、野菜に8割くらい火が通ってから調味料を加える。
- ・大根(大きicut)、里芋、にんじんなどの根菜は、あらかじめ電子レンジ(500wで材料100gあたり1分)加熱しておくで煮込み時間が短縮できる。
- ・材料が少し硬めの状態で火を止め余熱を利用し、じっくり加熱する。少しづつ冷めていく間に味がなじむ。(厚手のなべを使うことで、じっくり加熱できる)
- ・たんぱく源を加えるとだしとうま味が出る。塊肉をじっくり煮るもよし、薄切り肉を使い、手早く仕上げるもよし。

ほったらかし煮込み料理

ちょっとひと手間でもヘルシースピードランチ9

寒い季節には、温かい煮込み料理がうれしいですね。在宅勤務で朝の支度に少し時間ができたら、昼食の準備をしてしまいましょ。煮込み料理は、材料の下ごしらえをしたら、あとは冷ましておくだけでOK。室温が高い場合は粗熱を取れたら冷蔵庫へ。流行りの電気調理鍋、保温鍋なども活用するとより簡単です。



エネルギー222kcal 食塩 2.3g

鶏肉と白菜の中華煮込み

【材料】	【分量】(2人分)
鶏もも肉	160g
白菜	1/8切カット
にんじん	小1/2本
えのきたけ	小1/2袋
中華スープの素(顆粒)	小さじ1と1/2
酒	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①鶏肉は一口大、白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、えのきたけは軸を切り落としてほぐす。
- ②ふた付きの深鍋かフライパンにごま油以外のすべての材料を入れて蓋をして中火にかける。汁気がでてきたら弱火にし、蓋をしたまま20分ほど静かに煮る。
- ③仕上げにごま油を入れる。

ポークビーンズ

【材料】	【分量】(2分)
豚こま肉	100g
玉ねぎ	小1/2個
にんじん	小1/2本
オリーブオイル	大さじ1
ゆで(蒸し)大豆	60g
水	1/2カップ(100ml)
コンソメ(固形または顆粒)	1個または小さじ2
砂糖	小さじ1
トマトジュース(無塩)	1カップ
こしょう	適宜
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ①豚肉は2センチ幅、玉ねぎ、にんじんは1センチの角切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、豚肉と玉ねぎ、にんじんを炒める。全体に油が回ったらAを入れ、蓋をして弱火で20分ほど煮る。
- ③仕上げにこしょう、しょうゆで味を調える。



エネルギー250kcal 食塩 2.3g