

かぶと厚揚げの うすくず煮

しょうが入りの水溶き片栗粉でとろみをつけるのが減塩ポイント。しょうがを仕上げに加えることで香りが残り、塩分控えめでも味わい深い仕上がりになります。

かぶの葉はβ-カロテンやビタミンCが豊富で、彩りだけではなく、栄養がプラスされます。



調理時間の目安: **15分**

材料 (2人分)

かぶ……………3個(葉は1株分を使用)
厚揚げ……………100g(小1枚)
鶏ひき肉……………50g

《A》だし汁……………1カップ(200cc)*
酒……………小さじ2
みりん……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2/3
塩……………小さじ1/4

*顆粒だしを使う場合、水1カップに対し顆粒だし
小さじ1/4+塩小さじ1/5でOK

《B》片栗粉……………大さじ1/2
水……………大さじ1/2
しょうが……………1/2片(皮なし7.5g)

作り方

①かぶは皮をむき縦に4等分に切る。葉は3センチの長さに切る【写真】。



厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし一口大に切る。

《B》のしょうがはすりおろして、片栗粉、水と合わせておく。

②鍋に《A》を入れてひと煮立ちさせ、かぶと厚揚げを加えて強火にかけ煮立ったら蓋をして中弱火で4~5分煮る。かぶに7割ほど火を通す。鶏ひき肉を加えてアクをとり2分煮る。

③よく溶いた《B》でとろみをつけ、最後にかぶの葉を加えて1分煮て火をとめる。



《1人分》エネルギー……………174kcal
カルウム……………594mg
食物繊維……………3.0g
野菜量……………148g
食塩相当量……………1.2g

健康POINT

余分な塩分の排出を促す! かぶのカルウム

かぶに豊富に含まれるカルウムには「体内の余分な塩分(ナトリウム)を汗や尿として排出させる働き」があり、高血圧予防が期待できます。

▶ 関連記事 本誌P.12~13参照

ところが、現代人のカルウム摂取量は男女とも「目標値」を下回っています*。

下回っている量
(20歳以上/平均値/1日あたり)

男性
▲ 630mg

女性
▲ 410mg



*厚生労働省「令和5年 国民健康・栄養調査報告」
「日本人の食事摂取基準 2025年版」による

カルウムは、野菜や果物だけではなく、肉類など多くの食品に含まれます。毎日、彩り豊かなバランスの良い食事を心掛けましょう。なお、腎機能の低下でカルウム制限がある方は、栄養指導をご確認ください。