

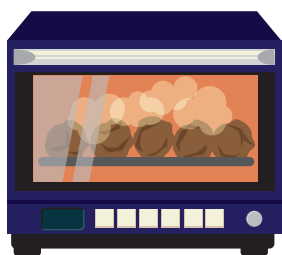
栄養だより

調理機器の活用

食事をするという事は日々の楽しみであり、また栄養を補給するという点からも非常に重要です。しかし仕事、介護、育児などをしながら食事を用意することは大変です。今回は一般家庭にごく普通にある調理機器を活用し、調理の時間を短縮したり、簡単にする方法をお伝えします。一般的な鍋やフライパンを使用し、コンロで加熱した場合の調理方法と比較してご紹介します。

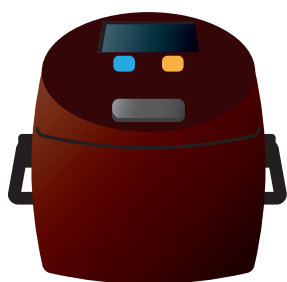


電子レンジ



温め機能を使用することが多い電子レンジですが、野菜の下茹でや、麺を茹でるなどの使用方法もあります。電子レンジにはすでに色々な調理モードが付いているものが多いので、お持ちの電子レンジの機能を確認してみてください。電子レンジ調理のメリットとして、調理中もほかのことができる・使用する水や調味料が減らせる・調理時間の短縮、などがあげられます。デメリットとしては、野菜の下茹で時にアクが残る・加熱にムラがしやすい・加熱温度調整がしにくいなどがあげられます。

炊飯器



最近では、調理機能が付いた炊飯器が普及しています。メリットとしては、調理中もほかのことができる・タイマー設定ができる・肉などが軟らかく仕上がるなどがあります。デメリットとして、同時に炊飯ができない・しっかり洗わないと次の炊飯時ににおいが残ることがある、などがあげられます。

注意

炊飯モードのみの炊飯器は絶対に調理目的で使用しないでください。発火や故障の原因になります。

圧力鍋



一般家庭に広く普及しているわけではありませんが、便利な調理器具として紹介します。

メリットとしては、鍋内に圧力をかけることによって、食材が軟らかく仕上がる・水や調味料が減らせる・調理時間の短縮、があげられます。

炊飯器調理にも言えますが、調理中は中の様子が分からず、味の調整ができないデメリットもあります。しかし、調味液の量、加熱時間や使い方さえわかれば上記で述べた特徴に加え、味のブレが少ない調理を行うことができます。

※お持ちの炊飯器が調理に使用できるか、必ず確認してください。



● 材料 (4人分)

- 豚バラブロック ……………400g
- 卵 ……………2個
- りんご ……………1/2個
- 生姜 ……………15g
- 白ねぎ (青い部分10cm程) ……1~2本
- 白ねぎ ……………10g
- 水 ……………300ml
- 酒 ……………80ml
- A { 濃口醤油 ……………大さじ4
- 砂糖 ……………大さじ3
- みりん ……………大さじ1



作り方

- ①豚肉を3cm幅に切る。
- ②生姜はうす切り、白ねぎの青い部分は切り取っておく。
- ③熱したフライパンに①を入れ表面に焼き色を付ける。
- ④炊飯器の釜に②と③を入れ、その後かぶるくらいの水を入れる。
- ⑤炊飯器の調理モードを50分に設定し、スタートボタンを押す。
- ⑥Aの水と調味料を計量する。
- ⑦りんごはすりおろす。
- ⑧卵は茹でて殻をむいておく。
- ⑨白ねぎは繊維に沿って細切りにし、水にさらす。(白髪ねぎ)
- ⑩調理モードが終了したら、釜の中の煮汁を捨て、ねぎ・生姜を取り除き、⑥⑦⑧を入れる。
- ⑪炊飯器の調理モードを35分に設定し、スタートボタンを押す。
- ⑫調理モードが終了したら、皿に盛り付け水気をきった⑨を添えて完成。

栄養量(1人分) :

エネルギー 520Kcal / たんぱく質 19.0g / 脂質 38.0g / 食塩相当量 / 2.8g