

# 寄せ鍋

## 栄養価(1人分)

エネルギー	320 kcal
たんぱく質	43.8 g
脂質	7.9 g
炭水化物	19.6 g
食物繊維	9.4 g
塩分	2.4 g



## 材料(4人分)

やりいか	300g	1杯
はまぐり	120g	
車えび	100g	
いとより	250g	
卵	200g	4個
しらたき	200g	
白ねぎ	200g	2本
白菜	400g	大4枚
ほうれんそう	300g	
春菊	200g	
かぶ	200g	
にんじん	50g	
生しいたけ	60g	4枚
さやえんどう	30g	8枚
だし汁	1ℓ	5カップ
濃口しょうゆ	60cc	大さじ4
酒	30cc	大さじ2
みりん	15cc	大さじ1
塩	4g	小さじ2/3

## 作り方

- ① いかは開いて松笠切りにする。はまぐりは砂をはかしておく。えびは尾1節残して殻をむく。
- ② 寄せ卵を作るには、沸騰しだし汁の中に溶き卵を入れ、半熟で浮き上がってきたら、卵を玉杓子で寄せ、巻きすに取って形を整える。
- ③ 白ねぎは長さ3cmに切る。
- ④ 白菜とほうれんそうは茹でて、ほうれんそうを芯にして白菜で巻き、水気を絞って3cmに切る。かぶと人参は飾り切りする。
- ⑤ 鍋底に白菜の白い部分を敷き、その上に材料を美しく並べ、Aを合わせ注いで煮る。
- ⑥ 春菊は適当に摘み、さやえんどうはすじを取り、椎茸は柄を取って適宜⑤に入れる。
- ⑦ 火の通ったものから、汁とともに各自の器に取って食べる。

## ひとくちメモ

寄せ鍋は、だし汁で煮て淡味に調味したものであり、煮汁とともに食べる。魚介類には旨味と栄養素がたくさん含まれている。いかは低脂肪、低エネルギーの魚介類。いか、はまぐりと共に肝機能を高める栄養素として知られているタウリンが豊富に含まれている。いとよりだいは、低脂肪の魚。骨や歯を丈夫にし、筋肉の働きを正常に保つカルシウムが含まれているので、ビタミンDを含む椎茸との組み合わせるとカルシウムの吸収率が上がる。また、昆布だし汁に含まれているグルタミン酸、しいたけに含まれているグアニル酸、魚介類から得る旨味成分であるアミノ酸が相乗効果を発揮し、よりおいしい煮汁が出来上がる。また、旨味によって減塩でもおいしく食べることができる。

