



ヘルシー豆腐ウインナーポトフ

小野寺 遥香さん (常磐大学)



エネルギー：154kcal (1人分)

材料 (1人分)

木綿豆腐	10g
鶏ひき肉	10g
卵	小さじ1/2
ほうれん草	5g
かぼちゃ	10g
じゃがいも	30g
にんじん	20g
白菜	30g
玉ねぎ	20g
しめじ	10g
塩	0.2g
こしょう	0.1g
薄力粉	小さじ1弱
顆粒コンソメ	小さじ1

作り方

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーで巻き、重しをのせ水切りする。
- ② ほうれん草は茹で、かぼちゃは電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、みじん切りにする。
- ③ 木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ほうれん草、かぼちゃをボウルに入れ混ぜ合わせたら、塩、こしょう(半量)、薄力粉を加える。
- ④ ③をポリ袋に入れて袋の先を切り、ホイップクリームを絞り出す要領で広げたラップに絞る。
- ⑤ ラップの両端をねじり、空気が入ってしまったら、爪楊枝を刺して何カ所か穴を開ける。
- ⑥ じゃがいも、にんじん、玉ねぎの皮を剥き、じゃがいもは大きめ一口大、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ⑦ 鍋に水(分量外)を入れて火に掛け、じゃがいも、にんじんを入れて柔らかくしたら、ざく切りにした白菜、玉ねぎ、しめじを加える。
- ⑧ ⑤のウインナーを加え、コンソメと残りのこしょうで調味する。

★One Point

ウインナーをラップで包む際、両端をしっかりねじり、さらに空気が入ってしまった部分に爪楊枝を刺し穴を開けることで余計な空気が抜け、きれいな形のウインナーに出来上がります。また、ねじった両端を下に織り込むことで、ねじった部分が緩んで加熱中にそこからウインナーが出てしまうのを防ぐことができます。



レシピを考えた理由

肌寒い季節に食べたい温かいポトフです。現代の日本の糖尿病患者数・糖尿病の疑いのある者の割合は増加しています。日本人の一日の塩分摂取量は年々少なくなってきていますが、まだまだ塩分摂取目標量には到達していません。そこで、ヘルシーかつ塩分控えめの料理を作りたいと思い、このレシピを考えました。豆腐ウインナーの具は木綿豆腐と鶏ひき肉だけでは見た目が単色になってしまうので、ほうれん草とかぼちゃを加え、色味を足しました。

使用した野菜・きのこは秋が旬のものばかりで、秋が感じられる一品となっています。日本食品標準成分表2015年版(七訂)によるとウインナーソーセージは100g当たり321kcal、食塩相当量1.9gですが、この豆腐ウインナーは100g当たり135kcal、食塩相当量0.5gと186kcalも低く、食塩相当量は1.4g少ないです。調理工程も簡単で、親子で楽しく作ることができます。

選 評

子どもも大人も大好きなウインナーですが、食べ過ぎると高脂肪、高塩分の味覚となってしまう、優しい薄味が物足りなくなってしまうという弊害があります。そこで豆腐と鶏ひき肉と野菜でヘルシーな自家製ウインナーを作るという発想に驚きました。ポトフにすることで、各種野菜のだしと相まって薄味が分かる繊細な味覚を取り戻すことができそうです。



illustration by awoino