

今月号の特集は時短料理です。栄養バランスや食事の内容には気を付けたけれど、忙しく時間をかけて料理をしている暇がない！そんな方には食材の冷凍保存やレンジを使った時短料理がオススメです。

時短料理のQ & A

冷凍保存した食材は栄養価が低くなりますか？

ビタミンCやビタミンB群といった栄養素は、長期間の冷凍や解凍時のドリップで失われてしまいますが、炭水化物やたんぱく質、脂質などは冷凍による影響を殆ど受けないと言われています。キノコ類は冷凍することで細胞が壊れ、うま味成分のグアニル酸が増えやすくなると言われています。

電子レンジで加熱すると栄養価が低くなりますか？

電子レンジだから特に栄養素がなくなるというわけではありません。むしろ、加熱時間が短く、使用する水の量が少ないので、茹で調理よりもビタミンB群やビタミンCなどの水溶性ビタミンが流失しにくいなどの利点があります。

作り置きと冷凍保存のメリットを教えてください！

数日以内に食べるなら作り置き、長く保存したい場合は冷凍保存が便利です。食べる予定に合わせて使い分けるとよいでしょう。調理したもの以外にも、カットした野菜や肉・魚などを小分けにして冷凍保存しておくことで、下処理の時間を削減する事が出来ます。

【冷凍に向いている食材】

野菜：玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、ブロッコリー、カボチャ
きのこ：しいたけ、しめじ、えのき、エリンギ
芋類：さつまいも、里芋
肉類：牛肉、豚肉、鶏肉、ひき肉
魚介類：鮭、さば、たら、えび
豆・大豆製品：枝豆、煮豆
卵：卵焼き、炒り卵



【冷凍に向かない食材】

野菜：レタス、キュウリ、トマト(生)、大根(生)
果物：スイカ、メロン、リンゴ、梨、ぶどう、桃
芋類：じゃが芋(生)
卵：生卵(殻付き)
乳製品：生クリーム、牛乳
油脂類：マヨネーズ



電子レンジで簡単調理！

鮭の味噌バター包み蒸し



【材料】 生鮭…2切れ
2人分 玉ねぎ…1/4個
えのき…1/2袋
しめじ…1/2袋
バター…20g
小ねぎ…適量

〈A〉
* みそ…大さじ1
* 酒…大さじ2
* みりん…小さじ1
* しょうゆ…小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー：249kcal たんぱく質：20.0g 食塩相当量：2.0g

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、えのきは半分に切り、しめじは小房に分ける。
 - ②クッキングシートの中央に玉ねぎを敷き、鮭、えのき、しめじをのせる。
 - ③混ぜ合わせたAをかけ、バターをのせて包む。
 - ④耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で4～5分加熱する。
 - ⑤火が通ったら小ねぎを散らして完成。
- * 鮭の厚みによって加熱時間を30秒～1分ほど調整してください。

ポイント

カット野菜やカットきのこを活用すると包丁を使わず時短になります。まとめて作って③の状態ですぐ冷凍用保存袋に入れて空気を抜いて冷凍すれば、冷凍保存できます。凍ったまま600Wで7～8分加熱してください。鮭の厚みや電子レンジの機種に応じて加熱時間を調整し、中心まで火が通っていることを確認してください。

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



京都市立病院のLINE公式アカウントで最新のオリーブキッチンやバックナンバーも見られます。ぜひ、友だち追加してください！