＜ベトナム風スープかけご飯＞

冬は鍋物が美味しいですね。鍋料理用の魚、また魚のあらが手に入りやすくなります。お魚のあらが手に入ったらぜひ、食べたい一品です。簡単ですよ！

まずは、魚のあらで美味しいスープを取りましょう！

ベトナム風、魚のスープ

（材料）

魚のあら	1 尾分
ニンニク	ひとかけ
しょうが	ひとかけ
レモングラス	2〜3 本
赤唐辛子（たかのつめ）	1〜2 本

（作り方）

①魚のあらはさっと水洗いをして鍋に入れ、かぶる位の水を入れる。

②皮をむき半分に切ったニンニク、3〜5 ㍉の厚さに切ったしょうが、鍋に入る長さに切ったレモングラス、種を抜いた赤唐辛子を①の鍋に加え強火にかける。煮立ったらあくをすくい、弱火にして 10 分ほど煮込む。

ベトナム風魚のスープ　　成分参考値　（100g あたり）

エネルギー（kcal）	タンパク質(g)	脂質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
7	1.1	0.2	65	21	0.1

＊　五訂日本食品成分表の“鶏がらだし（スープ）”の成分量を参考にしました。あらが多くて濃厚なスープがとれたら、タンパク量、脂質量などを参考値より多く考えましょう。

＊ 魚のあらは、真鯛、金目鯛、いさき、ほうぼうなどの旬の魚でどうぞ。旬の魚なら何でも美味しいですよ。

ベトナム風スープかけご飯

（１人分の魚のベトナム風スープかけご飯）

食品名	可食量	エネルギー（kcal）	タンパク質(g)	脂質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
ご飯	200	336	5.0	0.6	58	68	0
万能葱	3	1	0.1	Tr	10	1	0
糸三つ葉	3	Tr	Tr	Tr	15	1	0
生ハーブ※	適量	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0
魚のスープ	200	〈14〉	〈2.2〉	〈0.4〉	〈130〉	〈32〉	〈0.2〉
ナンプラー	4	2	0.6	Tr	－	－	0.8
すだち	液 10	2	0.1	Tr	14	1	0
合計		〈355〉	〈8.0〉	〈1.0〉	〈227〉	〈103〉	〈1.0〉

〈 〉は参考値

（作り方）

① 分量のベトナム風魚のスープを小鍋に取り、ナンプラーを加え温める。

② 温かいごはんの上に、それぞれ 2 ㌢程の長さに切った万能葱、糸三つ葉、お好みのハーブをのせ、熱い魚のスープをかけお好みで、すだちをしぼっていただく。

＊ ※生のハーブはお好みのものを。ベトナムらしく生のディル・生の香菜（コリアンダー）などがおすすめです。
手に入らなければ、万能葱と三つ葉だけで美味しいです。

＊ベトナムではライムをよく使います。レシピは、すだちで代用しました。

＊ ナンプラーを醤油、すだちを柚子にして和のハーブをのせるのも、おすすめです。

＊ ベトナムの魚醤はニョクマムです。
レシピは、最近スーパーマーケットなどで手に入りやすいタイの魚醤のナンプラーを使いました。もちろん、ニョクマムも美味しいですよ。

低たんぱく‘でんぷん米ご飯’で、食べましょう！

（１人分のでんぷん米のベトナム風スープかけご飯）

食品名	可食量	エネルギー（kcal）	タンパク質(g)	脂質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
でんぷん米	80	288	0.1	3.8	5	14	Tr
万能葱	3	Tr	Tr	Tr	10	1	0
糸三つ葉	3	Tr	Tr	Tr	15	1	0
生ハーブ※	適量	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0
魚のスープ	150	〈11〉	〈1.7〉	〈0.3〉	〈98〉	〈42〉	〈0.2〉
ナンプラー	3	2	0.4	Tr	－	－	0.6
すだち	（液）10	2	0.1	Tr	14	1	0
合計		〈303〉	〈2.3〉	〈4.1〉	〈142〉	〈59〉	〈0.8〉

〈 〉は参考値

（作り方）

① でんぷん米をお好みの分量の水（参考:でんぷん米 100g に対して水 180 cc）に 30 分以上浸けておき、炊飯器、または電子レンジで炊き上げる。炊きあがり時にすぐにかき混ぜ、少々蒸らす。

②分量のベトナム風魚のスープを小鍋に取り、ナンプラーを加え温める。

③ 器に入れた温かいでんぷん米ご飯の上に、それぞれ 2 ㌢程の長さに切った万能葱、三つ葉、お好みのハーブをのせ、熱い魚のスープをかけお好みで、すだちをしぼっていただく。

＊ ベトナムで食べられている長粒米は、さらっとして、パラパラの炊きあがりです。少し似た食感のでんぷん米の特徴を生かして食べましょう！

＊ でんぷん米は炊きたてが美味しいです。手際よく作ってすぐにいただきましょう。

＊ エネルギーアップできる副菜やデザートも食べましょう。

低たんぱく

‘でんぷん生パスタ’で、お鍋で食べましょう！

（１人分のお鍋）

食品名	可食量	エネルギー（kcal）	タンパク質(g)	脂質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	0.9	2	2	0.7(0)
魚のスープ	200	〈14〉	〈2.2〉	〈0.4〉	〈130〉	〈42〉	〈0.2〉
大正えび 殻付１尾	10	10	2.2	Tr	36	30	0.1
ホタテ生	20	14	2.7	0.2	62	42	0.1
白菜	60	8	0.5	0.1	132	20	0
糸三つ葉	10	1	0.1	Tr	50	5	0
長葱	30	8	0.2	Tr	54	8	0
酢	10	3	Tr	0	Tr	Tr	0
醤油	5	4	0.4	0	20	8	0.7
合計		〈355〉	〈8.4〉	〈1.6〉	〈486〉	〈157〉	〈1.2〉

（　）は茹で後　　〈 〉は参考値

（作り方）

① 野菜、魚介は、鍋料理向きに準備する。でんぷん生パスタは茹でてザルにあけさっと流水でぬめりをとる。

② 土鍋に①の生パスタを入れ、上に他の具材を入れ、分量の魚のスープを注ぎ火にかける。具材に火が通ったら、酢醤油をつけながらいただく。

＊ 鍋のつけだれは、酢醤油と限らず、すだち、七味唐辛子、ラー油などで、具材もタンパク量を調べながら、お好みのものでどうぞ。

＊ さっぱりしたお鍋です。
エネルギーアップには、野菜の揚げ物などいかがですか。