

# 和レシピ

Nagomi Recipe

今回は…

## 寒い日にちょこっとエネルギー補給レシピ



今年は、夏から秋、秋から冬へと急激な季節の変化となりました。寒くなると、体温をキープするためのエネルギー消費が暖かい時より大きくなります。エネルギー確保のためにちょっと甘いものが欲しくなりますよね。そんな時あずきを利用してみませんか？あずきには血圧や血中コレステロールを下げる効果や、便秘を防ぎむくみを解消する効果があります。また抗酸化作用を持つポリフェノールを多く含むため、美肌作りなどの効果もあるんですよ。今回は、甘さを控えたあずき蒸しパンを作ってみましょう。

### もちっとした食感♪ 米粉を使ったあずき蒸しパン



ワンポイントアドバイス  
米粉は、冷めてももちっとした食感が楽しめます。  
米粉と卵液を混ぜたら、型に入れてすぐに蒸しましょう！

#### エネルギー(1人分)

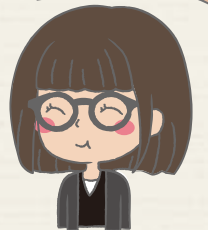
122 kcal

たんぱく質	: 3.1g
糖質	: 21.4g
脂質	: 2.7g
ビタミンB	: 10.01mg
鉄	: 0.5mg
カリウム	: 71mg
食物繊維	: 1.1g
食塩相当量	: 0.1g

#### 材料 (6~8個分)

- 米粉 …………… 40g
- 薄力粉 …………… 60g
- ゆであずき(甘さ控えめ) …… 1缶(180g程度)
- 卵 …………… 1個
- 牛乳 …………… 60cc
- こめ油またはサラダ油 …… 大さじ1
- ベーキングパウダー …… 小さじ1

控えめな甘さで  
食べやすい♪



試食人 Nakano

### 作り方

調理時間  
約20分

#### ＜下準備＞

- ① 米粉、小麦粉、ベーキングパウダーをふるいにかけておきます。
- ② 卵に水を加えて卵液を作っておきます。

① ②の卵液が入ったボウルに、①の材料を加えて泡だて器でよく混ぜます。

② 次にこめ油を加えて混ぜ、さらにゆであずきを加えて粒をつぶさないように混ぜます。

③ カップに②の材料を6等分に振り分け、クッキングシートを敷いた深めのフライパンに乗せ、カップの半分くらいまで熱湯を入れて10~15分ほど加熱します。  
竹串を刺して何も付いてこなければ出来上がりです。

#### 一口メモ

市販のゆであずきを利用する場合、砂糖控えめのものを使うことをお勧めします。あずきは糖質、食物繊維が多いため、摂りすぎるとカロリーオーバーによる肥満や、消化不良によるほかの栄養素の吸収を妨げることがあります。  
ゆであずきは1日60gを目安に、自分にあった適量を心がけましょう！

#### あずきの栄養と効果効能

ビタミン B1	100gあたり 46mg 含有	● 炭水化物の消化を促進する働き → 不足すると、倦怠感やイライラを感じる
カリウム	100gあたり 1300mg 含有	● 過剰な塩分(ナトリウム)を体外へ排出する働き → むくみの予防対策に効果
鉄	100gあたり 5.5g 含有	● 赤血球を作るのに必要な栄養素 ● 血液中のヘモグロビンの成分 → 酸素を全身に運ぶ働き ● あずきに含まれる鉄は非ヘム鉄 → ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に食べることで吸収率UP ↳ 鉄欠乏性貧血の予防 → 〈症状〉動悸・息切れ・頭痛・めまい・イライラ感や倦怠感など ↳ うつ病の予防 → 〈症状〉注意力低下・イライラ感・食欲不振など
1日の摂取目標量	男性: 10mg / 女性: 18mg	
食物繊維	100gあたり 24.8g 含有	● 不溶性食物繊維が豊富…腸内環境を整える効果 → 便秘予防
サポニン		● あずきを茹でるとき、水に溶け出る渋み成分…アセトアルデヒドの解毒を促す → 二日酔いの対策に役立つ
ポリフェノール	100gあたり 300~600mg 含有	● 水に溶けやすい性質 ● 抗酸化作用…美白・美肌の効果、免疫力を高める効果 → 老化や病気から体を守る ストレスを和らげる効果 貧血を予防する効果



管理栄養士  
南條 伊津子

公益社団法人和歌山県栄養士会の地域活動部会で、地域に密着した活動を積極的に行っています。

