



2020年4月

じゃがいもとひき肉のトマトソース【CAND Report No.2】

新型コロナウイルスの感染状況により緊急事態宣言の外出自粛の要請を受け、家の中で過ごされる方が増えてきているのではないのでしょうか。なるべく外出しないように、食材を多く買われている方もいらっしゃるかと存じます。そういった状況もございますので、今回は保存の効く食材で、尚且つ電子レンジで簡単に出来る栄養満点のレシピをご紹介しますと思います。

じゃがいもの旬は10～11月とされています。貯蔵がきくので旬以外の時期でも年中出回っております。冬の間貯蔵された春先のものはホクホク感は薄れますが甘みが増すので、そちらのほうが美味しいとする向きもございます。

じゃがいもを丸ごと茹でるには弱火で20～30分ほど時間がかかりますが、電子レンジでの過熱であれば半分ほどの時間で調理が可能です。少量であれば、より短い時間で調理することができます。

レンジ調理では過熱が急速なのでビタミンの損失が茹でる過熱よりも損失が多くありますが、じゃがいものビタミンは過熱調理しても野菜類に比べて損失が少ないとされております¹⁾。

手軽な調理で栄養満点なじゃがいもを使ったレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください。

【じゃがいもとひき肉のトマトソース】材料：3人前 調理時間：約15分

◇材料 3人分

- ・じゃがいも（中3個） 360g
- ・ひき肉 150g
- ・トマト缶 240g
- ・ケチャップ 50g
- ・塩 4g
- ・みそ 12g
- ・こしょう お好みで
- ・チーズ 15g

作り方

- ① じゃがいもを洗い、皮に一直線に切り込みを入れます。
- ② 水分を全体につけてからラップを巻いて電子レンジ600W・3分間加熱します。
- ③ 電子レンジから取り出し、切込みから皮をむいて一口大に切ります。
- ④ 切ったじゃがいもとひき肉とトマト缶を耐熱の容器に入れてよく混ぜます。
- ⑤ ケチャップとみそを加えてさらに混ぜ、ラップをかけて電子レンジ600W・5分間加熱します。



- ⑥ 一度取り出してよく混ぜ、もう一度 600W・4 分間加熱します。
- ⑦ 終わったらチーズをかけて電子レンジ 600W・1 分間加熱したら完成です。

オルトメディコでは、料理に馴染みのない方でも感覚的に回答できる簡易食事調査票【CAND(Calorie and Nutrition Diary)】を作成いたしました。今回ご紹介した、じゃがいもとひき肉のトマトソースを例に、CAND での記録方法を簡単にご紹介させていただきたいと思います。

- ① CAND では食事内容は料理名から選ぶだけです。付属の冊子で分類表を見てみると、いも類の茹でる・煮る料理は 2303 番に該当することがわかります。(図 1)
- ② グー・チョコキ・パーの数が 1 人前の目安になります。グーを 1 つ分食べたときは、1 人前とカウントします。
- ③ 後は、その番号をマークシートに 1 か所塗りつぶしをするだけで完了です。(図 2)

(図 1) 分類表 (CAND 冊子 P17 参照)

いも類	生	2301			とろろ汁・刺身こんにゃく
	焼く	2302			じゃが芋のバター焼き・芋餅・こんにゃく田楽
	茹でる・煮る	2303			ポテトサラダ・肉じゃが・サツマイモのバター煮
	蒸す	2304			ふかし芋・じゃがバター・きぬかつぎ
	揚げる	2305			フライドポテト・コロケ・大学芋
	炒める	2306			ジャーマンポテト
	大豆以外の豆類	2401			煮豆(甘煮)・五目豆・そら豆の煮物
きのこ類	2501			きのこの炒め物・きのこあんかけ・きのこバター	
海藻類	2601			ひじきの炒め煮・わかめの酢の物・茎わかめの炒め煮	

(図 2) CAND マークシート用紙



年		月		日	
0	5	0	5	0	0
1	6	1	6	1	1
2	7	2	7	2	2
3	8	3	8	3	3
4	9	4	9	4	9

ID					
0	5	0	5	0	5
1	6	1	6	1	6
2	7	2	7	2	7
3	8	3	8	3	8
4	9	4	9	4	9

主食(米類)	1101	1 2 3 4 5	主食(パン類)	1207	1 2 3 4 5	副菜(野菜)	2204	1 2 3 4 5
	1102	1 2 3 4 5		1208	1 2 3 4 5		2205	1 2 3 4 5
	1103	1 2 3 4 5		1209	1 2 3 4 5		2206	1 2 3 4 5
	1104	1 2 3 4 5		1210	1 2 3 4 5		2301	1 2 3 4 5
	1105	1 2 3 4 5		1301	1 2 3 4 5		2302	1 2 3 4 5
	1106	1 2 3 4 5		1302	1 2 3 4 5		2303	1 2 4 5
	1107	1 2 3 4 5	1303	1 2 3 4 5	2304	1 2 3 4 5		
	1108	1 2 3 4 5	1304	1 2 3 4 5	2305	1 2 3 4 5		
	1109	1 2 3 4 5	1305	1 2 3 4 5	2306	1 2 3 4 5		
	1110	1 2 3 4 5	1306	1 2 3 4 5	2401	1 2 3 4 5		
	1111	1 2 3 4 5	1307	1 2 3 4 5	2501	1 2 3 4 5		
	1112	1 2 3 4 5	1308	1 2 3 4 5	2601	1 2 3 4 5		
主	1201	1 2 3 4 5	副菜(大豆類)	1401	1 2 3 4 5	主	3101	1 2 3 4 5
	1202	1 2 3 4 5		2101	1 2 3 4 5		3102	1 2 3 4 5

実際にこのメニューを秤量記録法で測定する場合は、材料の重量をすべて測り、記録し、管理栄養士が栄養計算を行わなければなりません。CANDではそのような負担はありません。また、CANDでは栄養計算も簡単に算出することが出来ます。CANDを使用した場合の栄養計算の結果が下記の通りです。



【栄養成分表示（3人前あたり）】

エネルギー：449.7 kcal

たんぱく質：14.9 g

脂質：8.0 g

炭水化物：73.7g

食塩相当量：5.0 g

これらの栄養素以外にも、多くの項目の栄養計算を同時に算出することができます。CANDの調査票としての妥当性・信頼性は写真法との比較により確認しており、査読付き論文に掲載されています。²⁾CANDには様々な特徴があります。下記URL先より、詳細をご覧くださいと幸いです。食事調査法の選択肢として、十分にご活用していただけるのではないのでしょうか。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 土屋律子. 加熱調理に伴うジャガイモのビタミンC含量の変化.
北海道浅井学園大学生涯学習システム学部研究紀要 2004;4:35-41.
<http://doi.org/10.24794/00000621>
- 2) 鈴木直子他,新規食事調査票「栄養価日記（Calorie and Nutrition Diary; CAND）」の開発.
New Food Industry 2019;61(10):721-732.