

『鍋つゆ』のあれこれ



鍋の季節がやってきました！今回は『鍋つゆ』に注目してみました。
6 種類の味の平均(1 人前)を比較して表にしました！

| 1 人前 | 寄せ鍋 | 鶏だし | もつ鍋 | キムチ鍋 | 豆乳鍋 |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| エネルギー | 20.9 kcal | 18.6 kcal | 38.8 kcal | 42.9 kcal | 69.9 kcal |
| たんぱく質 | 1.8 g | 1.3 g | 2.5 g | 2.4 g | 2.5 g |
| 脂質 | 0.0 g | 0.3 g | 0.1 g | 1.0 g | 3.7 g |
| 炭水化物 | 3.3 g | 3.8 g | 7.0 g | 6.1 g | 6.9 g |
| 塩分 | 3.8 g | 3.6 g | 4.8 g | 4.4 g | 3.9 g |

寄せ鍋や鶏だしベースでは、脂質が少なく、エネルギーが控えめです！

もつ鍋は意外にも炭水化物や塩分が多くなっていました。

- ① エネルギー
- ② たんぱく質
- ③ 脂質
- ④ 炭水化物
- ⑤ 塩分

寄せ鍋

① 15 kcal
② 2.6 g
③ 0 g
④ 1.3 g
⑤ 3.4 g

ダイシヨー

① 26 kcal
② 1.8 g
③ 0 g
④ 4.6 g
⑤ 2.8 g

ヤマキ

① 15 kcal
② 1.7 g
③ 0 g
④ 1.9 g
⑤ 4.4 g

モランボン

① 25 kcal
② 1.6 g
③ 0 g
④ 4.6 g
⑤ 4.1 g

くばら

① 20 kcal
② 1.0 g
③ 0 g
④ 4.0 g
⑤ 3.9 g

エバラ

鶏だし

① 21 kcal
② 1.1 g
③ 0.4 g
④ 3.2 g
⑤ 3.7 g

ダイシヨー

① 17 kcal
② 1.3 g
③ 0 g
④ 2.9 g
⑤ 4.0 g

ミツカン

① 23 kcal
② 2.1 g
③ 0.2 g
④ 3.6 g
⑤ 4.2 g

モランボン

① 20 kcal
② 1.2 g
③ 0.7 g
④ 2.2 g
⑤ 2.8 g

味の素

① 12 kcal
② 0.9 g
③ 0 g
④ 2.1 g
⑤ 3.3 g

エバラ

キムチ鍋

① 62 kcal
② 4.7 g
③ 1.3 g
④ 7.9 g
⑤ 4.8 g

ダイシヨー

① 59 kcal
② 3.2 g
③ 1.5 g
④ 8.2 g
⑤ 6.1 g

ミツカン

① 23 kcal
② 1.0 g
③ 1.0 g
④ 2.4 g
⑤ 3.7 g

味の素

① 35 kcal
② 1.9 g
③ 0.3 g
④ 6.1 g
⑤ 3.4 g

エバラ

驚きなのが、豆乳鍋は全体的に栄養量が多くなっていました。

もつ鍋

① 34 kcal
② 1.7 g
③ 0 g
④ 6.8 g
⑤ 4.9 g

ダイシヨー

① 50 kcal
② 3.0 g
③ 0.2 g
④ 9.0 g
⑤ 4.8 g

ヤマキ

① 32 kcal
② 3.0 g
③ 0 g
④ 5.2 g
⑤ 4.6 g

くばら

① 73 kcal
② 2.1 g
③ 4.1 g
④ 7.5 g
⑤ 3.9 g

ダイシヨー

① 95 kcal
② 4.0 g
③ 6.3 g
④ 5.5 g
⑤ 3.8 g

ミツカン

① 68 kcal
② 2.6 g
③ 3.2 g
④ 3.2 g
⑤ 4.2 g

エバラ

全体的には塩分が多いことを覚えておき、野菜やきのこなどヘルシーな食材を上手に組み合わせましょう！

