



栄養士さんが教える『心を込めて作るお正月料理』



～年末から新年にかけての食べ方について～

外食の機会や来客が増えるこの時期はつい食べ過ぎになりがちです。その中で心がけてほしいことは、副菜（野菜類）も意識して摂ること、食べた分はしっかり動くことです。食後は座ったり寝ころんだりせず、立っておくだけでもエネルギー消費量はアップします。“美味しく食べた後はしっかり動く！”を心がけましょう。

〔エネルギー：608kcal 脂質：10.5 g たんぱく質：31.2 g 食塩：2.6 g〕

✂️ごちそう箱寿司 材料（6人分）

米	3合	A	酒	大さじ1
酢	50 cc		しょうゆ	小さじ1
砂糖	20 g		しょうが	少々
塩	5 g		卵（錦糸卵）	2個
ごぼう	30 g		人参（花形）	50 g
人参	30 g		いんげん	6本
椎茸	30 g		れんこん	50 g
鶏ひき肉	200 g		小えび	6尾

作り方

- かために炊いたご飯にすし酢を合わせ、酢飯を作る。
- ごぼう、人参、椎茸を千切りにして煮た後、酢飯と合わせる。
- 鶏ひき肉をフライパンで炒め、Aで調味し②と合わせる。
- 花形人参やれんこんを下茹でする。
- 牛乳パックを高さ5cmの輪切りにし、箱寿司の型枠を作る。
- 型枠に③の酢飯を押し詰める。
- 型枠をはずし、錦糸卵、花形人参、れんこん、いんげん、小えびを彩りよく盛り付ける。

✂️すまし汁 材料（6人分）

卵	3個	うすくち	小さじ1
だし汁	720 cc	お麩	6個
塩	4 g	春菊	120 g

作り方

- 卵はしっかりと割りほぐす。
- 小さめの鍋にお湯を沸かし、溶き卵を穴杓子を通してながらゆっくり落とす。
- 浮き上がった卵をまきすの上に広げ筒状に形を整えて巻く。
- だし汁を調味し、お麩、春菊、卵を盛り付ける。

✂️鶏むね肉の甘酢煮 材料（6人分）

鶏むね肉	大1枚	A	酒	大さじ2
サラダ油	少々		砂糖	大さじ1/2
絹さや	10 g		みりん	大さじ1/2
			しょうゆ	大さじ1
			酢	大さじ1
			水	大さじ1
			しょうが	10 g

作り方

- しょうがは千切りにする。
- 絹さやは色よく茹でておく。
- むね肉の水気をとり、フライパンに油を熱して少し炒めてからAを加えて沸騰するまでは強火、その後弱火でぐつぐつと汁気がなくなるまで煮詰める。
- 冷めてから切り分けてきぬさを盛り付ける。

✂️紅白キャベツで作るキャベツの酢漬け2種 材料（10人分）

(1) 紫キャベツの酢漬け	A	酢	100 cc	
紫キャベツ		500 g	オリーブオイル	大さじ2
りんご		1個	塩	5 g

作り方

- 紫キャベツは1cm角に切り熱湯をさっとくぐらせ冷ます。
- りんごは皮をむき1cm角に切る。
- Aを合わせてビニール袋に入れ①②も入れてもみ込みしばらく置く。

(2) 塩こうじで作る	A	塩麴	30 g
キャベツ		500 g	粒マスタード

作り方

- キャベツは千切りにする。
- ビニール袋に①とAを入れてもみ込みしばらくおく。
※甘酒に塩を合わせると塩麴の代わりにになります。

✂️大根2種

きんかんはビタミンCをはじめ、必要な栄養素がたっぷり入っています。せつかくの栄養を余すところなくいただくために、砂糖で煮ずに生で皮ごと食べましょう。

材料（10人分）

(1) きんかんかぶ			
かぶ（大根）	200 g	甘酒	20 g
きんかん	2～3個	甘酢	10 g

作り方

- かぶは皮をむき5mm厚さのいちよう切りにする。
- きんかんは輪切りにして種子は出しておく。
- 甘酒と甘酢を合わせ①②を入れて混ぜしばらくおく。

(2) 大根・人参とゆずでしょうが			
大根	100 g	ゆずすりおろし	
人参	50 g	(だいたいでも可)	
おろし生姜	小さじ1	白しょうゆ	10 cc

作り方

- 大根、人参は梅型で抜いておく。
- しょうが、ゆず、白しょうゆを入れ漬け込んでおく。

✂️干し柿のゆず巻き 材料（6人分）

干し柿	2個	砂糖	大さじ1/2
ゆず	1/2個		

作り方

- ゆずの皮を千切りにし、たっぷりの水に入れて沸騰してから5分ゆでる。
- 水気を切ったゆずの皮に砂糖をまぶす。
- 干し柿のへたを取り、縦に切れ目を入れて種を取り出す。
- 干し柿を広げ、②を散らして巻き、食べやすい大きさに切る。