

栄養士さんが教える 『お正月のハッピーレシピ』

～心を込めて作るお正月料理～

年末年始は、普段より、ついつい食べ過ぎてしまいがちですね。その中で意識してほしいことは、野菜もしっかり食べることと、美味しく食べた後は体を動かすことです。食べる事も楽しみながら、元気に体を動かして、身体の調子をととのえましょう。

〔エネルギー：471kcal 脂質：2.9 g
たんぱく質：25.3 g 食塩：1.8 g〕



✂️きのここと鶏肉の炊き込みご飯

材料（4人分）

米・・・・・・・・・・1.5合 きのこ（しめじ、椎茸）
鶏むね肉・・・・・・・・100g ・・・・・・・・・・50g
ごぼう・・・・・・・・・・20g にんじん ・・・・・・・・20g
しょうゆ ・・・・・・・・10cc みりん ・・・・・・・・5cc
みつば・・・・・・・・・・少々 だし汁 ・・・・・・・・270cc

作り方

- ①米はといでだし汁を入れる。
- ②鶏むね肉は小さくきざみ、きのこは石突を取りきざむ。
- ③ごぼうはささがき、人参は千切りにする。
- ④①に②③、みりん、しょうゆを入れ、しばらくおいで炊く。
- ⑤盛り付けてからきざんだみつば葉をのせる。

✂️塩麹サラダチキン

材料（4人分）

鶏むね肉・・・・・・・・150g 塩麹・・・・・・・・12g

作り方

- ①鶏肉は皮を取り、フォークでつついておく。
- ②ビニール袋に①と塩麹を入れてもみこみ、4～5時間おく。
- ③鍋に水と②を入れ加熱する。沸騰したら弱火にして10分煮る。
- ④そのまま火を止めて40分くらい放置する。
- ⑤袋から出してスライスし、盛り付ける。

✂️カリフラワーのカレーピクルス

材料（4人分）

カリフラワー ・・・60g カレー粉 ・・・・・・・・0.5g
酢・・・・・・・・・・12cc 砂糖 ・・・・・・・・4g
塩・・・・・・・・・・1.2g

作り方

- ①カリフラワーは子房に分けて茹で、水気をきっておく。
- ②袋に①を入れ、カレー粉、甘酢をもみこみ、しばらく置く。

✂️さつま芋とりんごの旨煮

材料（4人分）

さつま芋 ・・・・・・・・80g りんご ・・・・・・・・80g
シナモン ・・・・・・・・少々

作り方

- ①皮をむいたさつま芋と、いちよう切りにしたりんごを鍋に入れ、ひたひたの水に入れて水気がなくなるまで煮て、シナモンをふる。

✂️水キムチ

材料（4人分）

野菜（大根、人参、白菜、セロリ 等）・・・・・・・・160g
A 水・・・・・・・・80cc B りんご・・・・・・・・1/4個
米の粉 ・・・・・・・・4g しょうが ・・・・・・・・少々
塩 ・・・・・・・・2.5g にんにく ・・・・・・・・1/2片
酢・・・・・・・・20cc

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、塩をふってしんなりしたら水気をきっておく。
- ②水・米の粉・塩・酢を合わせて鍋で煮立て、冷ましておく。(A)
- ③りんごは皮付きのままいちよう切り、しょうが・にんにくは薄切りにする。(B)
- ④水気をきった野菜をA・Bに漬け込む。

✂️レバー味噌

材料（4人分）

鶏レバー・・・・・・・・30g 酒 ・・・・・・・・4cc
味噌・・・・・・・・10g みりん ・・・・・・・・8g
ピーナツ粉 ・・・・・・・・4g

作り方

- ①レバーは大きく切って茹でて刻んでおく。
 - ②フライパンに味噌、みりん、酒を入れて加熱する。
 - ③②に①を入れる。
 - ④ピーナツ粉を入れて練り上げる。
- ★飾り切りにしたきゅうり等に盛り付けるとよい。

✂️かぶの柚子漬け

材料（4人分）

かぶ・・・・・・・・40g 刻み昆布 ・・・・・・・・0.5g
ゆず果汁 ・・・・・・・・少々 ゆず皮 ・・・・・・・・少々
酢・・・・・・・・5cc 砂糖 ・・・・・・・・2g
塩・・・・・・・・0.5g

作り方

- ①かぶをいちよう切りにし、材料と甘酢を加える。
- ②しばらく時間をおき、盛り付ける。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎0994(65)8412