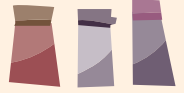




栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～心を込めて作るお正月料理～

年末年始は外食や来客が増え、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。お正月もしっかり副菜（野菜、きのこ類）を取り入れて栄養バランスが偏らないようにしましょう。また、美味しく食べた後はしっかり動いて、身体の調子を整えましょう。

エネルギー：648kcal	脂質：21g
たんぱく質：26.9g	食塩：2.9g



✂️二色ごはん

材料（1人分）

青菜ごはん・・・50g
人参ごはん・・・50g

甘酢の材料
酢・・・3cc
砂糖・・・1g
塩・・・0.3g

作り方

- ①ごはん50gに刻んだ青菜を混ぜる。
- ②ごはん50gにみじん切りにした人参5g、甘酢3gを混ぜる。

✂️揚げ鶏のニラ香りだれかけ

材料（1人分）

鶏むね肉・・・30g	A	にら・・・10g
酒・・・5cc		ごま油・・・5g
しょうゆ・・・3cc		しょうが・・・3g
片栗粉・・・5g		みりん・・・5g
揚げ油・・・適宜		しょうゆ・・・3g
		ゆず皮・・・少々

作り方

- ①鶏むね肉はそぎ切りにし、酒、しょうゆでもみ込み、しばらくおく。
- ②片栗粉をまぶして揚げる。
- ③にらはみじん切にして、他の材料と合わせてたれAを作る。
- ④器に盛り、たれをかける。

✂️かぶの柚子漬け

材料（1人分）

かぶ・・・20g 酢・・・4cc 砂糖・・・1.2g
塩・・・0.4g ゆずの皮・・・少々

作り方

- ①かぶは皮をむき、薄くスライスして甘酢を加える。
- ②①に柚子の皮を加える。

✂️果物

材料（1人分）

季節のくだもの・・・50g

✂️手羽元のさっぱり煮

材料（1人分）

手羽元・・・2本	にんにく・・・少々
しょうが・・・少々	サラダ油・・・適宜
酒・・・5cc	酢・・・5cc
しょうゆ・・・3cc	みりん・・・5cc
かぼす果汁・・・10cc	

作り方

- ①にんにく、しょうがは薄切りにする。
- ②油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、手羽元を入れて炒める。
- ③酒、酢、しょうゆ、みりんを加えて炒め煮にする。
- ④落し蓋をして、中火で10～15分加熱する。
- ⑤汁気がなくなったら、かぼすの汁を入れて火を止める。

✂️きのこのおろし和え

材料（1人分）

きのこ・・・30g（えのき、しめじ等）	
みりん・・・5cc	大根おろし・・・50g
みつば・・・少々	酢・・・4cc
砂糖・・・1.2g	塩・・・0.4g

作り方

- ①きのこは石突を取り、ほぐして、鍋にみりんと一緒にに入れて加熱する。
- ②①に大根おろし、甘酢を加える。
- ③器に盛り、みつばをあしらう。

✂️さつま芋きんとん

材料（1人分）

さつま芋・・・50g	りんご・・・10g
干しぶどう・・・5g	シナモン・・・少々

作り方

- ①さつま芋の皮を取り、煮てつぶす。
- ②りんごは芯と皮をとり、いちょう切にして煮る。
- ③干しぶどうはぬるま湯でもどす。
- ④①②③を合わせて、きんとんにし、シナモンをふる。