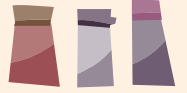


# 栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～こころ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：608kcal 脂質：21.4 g  
たんぱく質：30.4 g 食塩：2.8 g



## ピーナッツ入りおこわ

材料（4人分）

もち米 …… 1合 煮ピーナツ …… 50 g  
うるち米 …… 0.5合 赤米（黒米）…… 20 g

## 筑前煮

材料（4人分）

鶏もも肉 …… 200 g 炒め用油 …… 小さじ1  
ごぼう …… 150 g だし汁 …… 200cc  
れんこん …… 150 g 砂糖 …… 小さじ1  
こんにゃく …… 120 g 酒 …… 大さじ1  
にんじん …… 100 g A しょうゆ …… 大さじ1  
干し椎茸 …… 4枚 と1/2  
絹さや …… 4枚 みりん …… 大さじ1

作り方

- 鶏肉は一口大、れんこん・こんにゃく・にんじんは乱切りにし、椎茸はもどしておく。
- 絹さやを下茹でする。
- 炒め用油を熱し、鶏肉を炒めたあと、れんこん・こんにゃく・にんじんを炒め、だし汁を入れて煮る。
- 材料が煮えたらAを入れてさらに煮る。
- 器に盛り、絹さやを添える。

## 鶏手羽の塩こうじ焼き

材料（4人分）

鶏手羽 …… 8本 塩こうじ …… 20 g

作り方

- 鶏手羽に塩こうじをまぶし、ポリ袋に入れてしばらくおいたあと湯せんにかける。
- 袋から出して、塩麹を洗い流したあと、フライパンで焼く。



## 大根のミルフィーユ風

材料（4人分）

大根 …… 100 g  
にんじん …… 50 g  
きくらげ（戻し）… 15 g  
ゆず …… 少々

甘酢の材料  
酢 …… 20 cc  
砂糖 …… 小さじ2  
塩 …… 2g

作り方

- 大根、人参はスライサーで薄くスライスし、別々に甘酢に漬ける。
- きくらげは戻して細く切り、下茹でする。
- タッパーにラップをしき、大根→人参→きくらげ→人参→大根と重ねる。
- ③を落ちつかせて、一口大に切る。
- 器に盛り、ゆずを添える。

## もやしときゅうりの中華和え

材料（4人分）

もやし …… 120 g  
きゅうり …… 80 g

A ごま油 …… 4g  
しょうゆ …… 2cc  
酢 …… 10 cc  
砂糖 …… 3g  
塩 …… 1g

作り方

- もやしはさっと茹でて水気をきっておく。
- きゅうりは細く切る。
- もやしときゅうりをAで和える。

## 紅白りんごのコンポート

材料（4人分）

りんご …… 1/8切れ×4切れ  
赤ワイン …… 50 cc 白ワイン …… 50 cc

作り方

- りんごは8等分し、皮と芯を取る。
- ①のうち半分は赤ワイン、半分は白ワインで煮る。
- りんごがしんなりとなり汁気がなくなったら完成。