



栄養士さんが教える 『自分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：529kcal	脂質：14 g
たんぱく質：21.4 g	食塩：1.8 g

中華炊き込みご飯

材料 (4人分)

もち米……………280 g	枝豆……………20 g
鶏もも肉…………80 g	ごぼう…………20 g
酒……………大さじ1	しょうが…………少々
きくらげ(戻し)…20 g	オイスターソース…12 g
人参……………20 g	みりん……………12 cc

作り方

- ①もち米は洗米し、十分に給水させておく。
- ②鶏もも肉は小さく切り、酒をふっしておく。
- ③きくらげ、人参、ごぼうは細切りにする。
- ④しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ⑤しょうがは千切りにする
- ⑥材料と調味料を合わせて炊飯する
- ⑦器に盛り付け、枝豆を飾る。

鶏ハムのゆずこしょう添え

材料 (4人分)

鶏むね肉…………1枚	ゆずこしょう…………適宜
塩こうじ…………小さじ1	

作り方

- ①鶏むね肉は観音開きにし、厚さをそろえて塩こうじをぬる。
- ②①を巻いて、たこ糸で固定する。
- ③ポリ袋に入れ、40分湯せんする。
- ④人数分に切り分けて、ゆずこしょうを添える。

里芋の味噌クリームチーズ和え

材料 (4人分)

里芋……………400 g	味噌……………8g
クリームチーズ…120 g	

作り方

- ①里芋は茹でて皮をむく。
- ②クリームチーズと味噌をあわせて①と和える。

お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412



かぶの甘酢漬け

材料 (4人分)

かぶ……………80 g
人参……………40 g

甘酢の材料	
酢……………10cc	
砂糖……………4g	
塩……………1g	

作り方

- ①かぶと人参は皮をむき、薄くスライスして甘酢に漬ける。
- ②花の形になるように重ねて爪楊枝でとめる。

人参と糸こんにゃくの炒め

材料 (4人分)

人参……………120 g	ごま油……………小さじ1
糸こんにゃく…80 g	みりん……………8cc
	しょうゆ……………8cc

作り方

- ①人参は千切り、糸こんにゃくは下茹でて食べやすい長さに切る。
- ②ごま油を熱し、①を炒め、みりんとしょうゆで味付けする。

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…80 g
カレーパウダー…少々

甘酢の材料	
酢……………10cc	
砂糖……………4g	
塩……………1g	

作り方

- ①カリフラワーは小房に分けて、かために茹でる。
- ②カレーパウダーと甘酢を合わせて①を漬ける。

りんごの紅白ワイン煮

材料 (4人分)

りんご……………1個	赤ワイン……………40cc
	白ワイン……………40cc

作り方

- ①りんごは皮と芯を取り、人数分に切り分ける。
- ②①を半分にかけて赤ワインと白ワインと別々の鍋で煮る。