



栄養士さんが教える 『心を込めて作るお正月料理』

お正月は1年の中でも大きな行事の一つです。お祝い事である為、いつもより品数も増え、食べ過ぎになってしまふことが多いと思います。今回ご紹介するレシピも一回の食事量としては多くなっていますので、お正月が終わったら自分の体に見合った量を食べる生活に戻して下さいね。

桜えびと青しその混ぜご飯 材料(1人分)

米…60g 桜えび…4g 青しそ…1枚 甘酢生姜…6g
作り方

- ①米は洗って炊飯する。
- ②甘酢生姜は汁気を絞り粗く刻む。青しそも同様に切る。
- ③ボウルに温かいご飯と桜えび、②を入れて混ぜ、1人2個あてに絞る。

松風焼き 材料(1人分)

鶏ひき肉…40g 人参…20g 食塩…0.6g
砂糖…1.8g 卵…1/5個 片栗粉…3g

作り方

- ①人参はすりおろす。
- ②ボウルに鶏ひき肉、調味料を入れ、しっかりとこねる。①と卵・片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③アルミホイルで四角い型を作り、②を入れる。(1～1.5cm厚さにする。)
- ④オーブンで8分程度焼き、食べやすい大きさに切り分ける。

伊達巻 材料(1本分)

卵…40g はんぺん…1/2枚 白だし…大さじ1 酒…大さじ1
みりん…大さじ1/2 砂糖…大さじ3 油…少々

作り方

- ①油以外の材料をミキサーにかける。
- ②卵焼き器に油を熱し①を弱火で焼く。
- ③卵の表面が乾いてきたら裏返して焼く。
- ④巻きすでしっかりと巻いて、冷めてから切る。

エネルギー: 754kcal 脂質: 25 g たんぱく質: 35.8 g 食塩: 5 g

煮物

材料(1人分)

鶏手羽中…1本 里芋…1個 人参…20g
干し大根…4g 干し椎茸…1枚
さやいんげん…1本 こんにゃく…20g
油…大さじ1 砂糖…2g うすくち…7cc
みりん…3cc 食塩…少々

作り方

- ①干し椎茸は水に戻し、石づきを取って飾り切り込みを入れる。
- ②干し大根は水で戻し 20 cm長さに切って 2～3本づつ結ぶ。
- ③こんにゃくは手綱こんにゃくにする。
- ④里芋は六角形になるように皮をむいて塩でもむ。水につけてあく抜きをする。
- ⑤人参はねじり梅に切る。
- ⑥いんげんは色よく茹である。
- ⑦鍋に油をひき、手羽中を焼き目がつくまで炒め、他の材料・調味料を加えて煮る。

ゆず大根

材料(1人分)

大根…40g ゆず…適量 甘酢…5cc

作り方

- ①大根はうす切りにする。
- ②ゆずは細かく切る。
- ③大根を甘酢につけてしばらく置く。
- ④ゆずの皮、汁を入れる。

さつま芋きんとん風 材料(1人分)

さつま芋…30 g 有塩バター…5 g

作り方

- ①さつま芋は皮ごと茹である。
- ②①の皮を取り、バターを入れてつぶし、滑らかにねる。

黒豆のおろし和え 材料(1人分)

黒豆…12 g 大根おろし…16 g 鶏ささみ…10 g
甘酢…4cc 貝割れ…少々

作り方

- ①鶏ささみは筋を取り、霜降りにして 1 cmくらいに切り甘酢をかけておく。
- ②大根をすりおろす。
- ③貝割れを 1 cm程度に切る。
- ④材料を甘酢で和える。

大根とりんごのべったら漬け風 材料(1人分)

大根…20 gりんご…10 g 塩…少々
甘酒…大さじ1弱

作り方

- ①大根、りんごは 5 mm厚さのいちょう切にする。
- ②①に塩をふり、しばらく置く。
- ③②の水気を切り甘酒を入れて和える。

お問い合わせ

肝付町役場 健康増進課 健康増進係 ☎ 0994(65)8412