栄養士さんが教える『心を込めて作るお正月料理』

～年末から新年にかけての食べ方について～

外食の機会や来客が増えるこの時期はついつい食べ過ぎになりがちです。その中で心がけてほしいことは、副菜（野菜類）も意識して摂ることと、食べた分はしっかり動くことです。食後は座ったり寝ころんだりせず、立っておくだけでもエネルギー消費量はアップします。“美味しく食べた後はしっかり動く!”を心がけましょう。

〔エネルギー：608kcal　脂質：10.5 g　たんぱく質：31.2 g　食塩：2.6 g〕

ごちそう箱寿司　材料（6 人分）

- 米・・・・・・3 合
- 酢・・・・・・50 cc
- 砂糖・・・・・20 g
- 塩・・・・・・5 g
- ごぼう・・・・30 g
- 人参・・・・・30 g
- 椎茸・・・・・30 g
- 鶏ひき肉・・・200 g
- A
  - 酒・・・・・・・・大さじ1
  - しょうゆ　・・・・・小さじ1
  - しょうが　・・・・・少々
- 卵（錦糸卵）・・・2 個
- 人参（花形）・・・50 g
- いんげん・・・・・6 本
- れんこん・・・・・50 g
- 小えび・・・・・・6 尾

作り方

❶かために炊いたご飯にすし酢を合わせ、酢飯を作る。
❷ごぼう、人参、椎茸を千切りにして煮た後、酢飯と合わせる。
❸鶏ひき肉をフライパンで炒め、A で調味し❷と合わせる。
❹花形人参やれんこんを下茹でする。
❺牛乳パックを高さ5cmの輪切りにし、箱寿司の型枠を作る。
❻型枠に❸の酢飯を押し詰める。
❼型枠をはずし、錦糸卵、花形人参、れんこん、いんげん、小えびを彩りよく盛り付ける。

すまし汁　材料（6 人分）

- 卵・・・・・・3 個
- だし汁・・・・720 cc
- 塩・・・・・・4 g
- うすくち　・・・・・小さじ1
- お麸・・・・・・・・6 個
- 春菊・・・・・・・120 g

作り方

❶卵はしっかりと割りほぐす。
❷小さめの鍋にお湯を沸かし、溶き卵を穴杓子を通しながらゆっくり落とす。
❸浮き上がった卵をまきすの上に広げ筒状に形を整えて巻く。
❹だし汁を調味し、お麸、春菊、卵を盛り付ける。

鶏むね肉の甘酢煮　材料（6 人分）

- 鶏むね肉・・・大1枚
- サラダ油・・・少々
- 絹さや・・・・10 g
- A
  - 酒・・・・・・・・大さじ2
  - 砂糖・・・・・・・大さじ1/2
  - みりん・・・・・・大さじ1/2
  - しょうゆ　・・・・・大さじ1
  - 酢・・・・・・・・大さじ1
  - 水・・・・・・・・大さじ1
  - しょうが　・・・・・10 g

作り方

❶しょうがは千切りにする。
❷絹さやは色よく茹でておく。
❸むね肉の水気をとり、フライパンに油を熱して少し炒めてから A を加えて沸騰するまでは強火、その後弱火でぐつぐつと汁気がなくなるまで煮詰める。
❹冷めてから切り分けてきぬさやを盛り付ける。

紅白キャベツで作るキャベツの酢漬け２種　材料（10 人分）

(1) 紫キャベツの酢漬け
- 紫キャベツ　・・・500 g
- りんご　・・・・・1 個
- A
  - 酢・・・・・・100 cc
  - ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ・・・大さじ2
  - 塩・・・・・・・5 g

作り方

❶紫キャベツは1cm角に切り熱湯をさっとくぐらせ冷ます。
❷りんごは皮をむき1cm角に切る。
❸ A を合わせてビニール袋に入れ❶❷も入れてもみ込みしばらく置く。

(2) 塩こうじで作る
- キャベツ　・・・・500 g
- A
  - 塩麹・・・・・30 g
  - 粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ　・・・少々

作り方

❶キャベツは千切りにする。
❷ビニール袋に❶と A を入れてもみ込みしばらくおく。
※甘酒に塩を合わせると塩麹の代わりになります。

大根２種

きんかんはビタミン C をはじめ、必要な栄養素がたっぷり入っています。せっかくの栄養を余すところなくいただくために、砂糖で煮ずに生で皮ごと食べましょう。

材料（10 人分）

(1) きんかんかぶ
- かぶ（大根）・・200 g
- きんかん・・・・2 ～ 3 個
- 甘酒・・・・・20 g
- 甘酢・・・・・10 g

作り方

❶かぶは皮をむき 5 ㎜厚さのいちょう切りにする。
❷きんかんは輪切りにして種子は出しておく。
❸甘酒と甘酢を合わせ❶❷を入れて混ぜしばらくおく。

(2) 大根・人参とゆずでしょうが
- 大根・・・・・・100 g
- 人参・・・・・・50 g
- おろし生姜・・・小さじ1
- ゆずすりおろし（だいだいでも可）
- 白しょうゆ　・・10 cc

作り方

❶大根、人参は梅型で抜いておく。
❷しょうが、ゆず、白しょうゆを入れ漬け込んでおく。

干し柿のゆず巻き　材料（6 人分）

- 干し柿・・・・・2 個
- ゆず・・・・・・1/2 個
- 砂糖・・・・　大さじ 1/2

作り方

❶ゆずの皮を千切りにし、たっぷりの水に入れて沸騰してから 5 分ゆでる。
❷水気を切ったゆずの皮に砂糖をまぶす。
❸干し柿のヘタを取り、縦に切れ目を入れて種を取り出す。
❹干し柿を広げ、❷を散らして巻き、食べやすい大きさに切る。

お問い合わせ先　肝付町役場　健康増進課　健康増進係　☎ 0994(65)8412