

みんなでお・も・て・な・し！料理



動脈硬化予防のレシピ（平成27年度）

監修：佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

《あんかけ雑煮》

材料	…	下ごしらえ	人分分量	4人分分量
もち・焼く			小2個	小8個
小松菜	…	3cm長さに切り、 さっとゆでる	30g	120g
にんじん	…	3cm長さの細切り	10g	40g
えのきたけ	…	3cm長さに切る	8g	32g
むきえび(中)			2尾	8尾
しょうゆ			4cc	大さじ1弱
だし汁			150cc	3カップ
片栗粉			4g	16g
水			8cc	大さじ2強

＜作り方＞

1. 鍋にだし汁を入れ、小松菜以外の野菜を入れて火にかける。
2. 1の野菜が煮えたらえびを加え、しょうゆで味を調水溶き片栗粉でとろみをつける。最後小松菜を加混ぜる。
3. 器にもちを入れ、2のあんをかける。

《鶏ごぼう》

材料	…	下ごしらえ	人分分量	4人分分量
鶏もも肉	…	1口大に切る	30g	120g
ごぼう	…	2cmの乱切り	30g	120g
ゆず皮	…	せん切り	少々	少々
白味噌	} 合わせ調味料		5g	20g
八方だし			5cc	20cc
みりん			4cc	大さじ1弱
だし汁			40cc	160cc
ごま油			3cc	大さじ1弱

＜作り方＞

1. 鍋にごま油を入れ、中火で鶏肉を炒める。
2. 鶏肉の色が変わったら、ごぼうを入れてさらに炒める。
3. 2に合わせ調味料を回しいれ、落し蓋をして5～6分弱火で煮込む。
4. 器に盛り付け、ゆずの皮を上飾る。

《変わり田作り》

材料	…	下ごしらえ	人分分量	4人分分量
いりこ(小)			8g	32g
ミックスナッツ			10g	40g
みりん			2cc	8cc
しょうゆ			1cc	4cc
カレー粉			0.1g	0.4g
白ごま			2g	8g

＜作り方＞

1. いりこミックスナッツをフライパンでから炒りし、いったん取り出す。
2. 1のあとのフライパンにみりん・しょうゆを入れ、火にかける。泡が大きくなったら火を止め、カレー粉を入れ、再び、火にかける。
3. 2に1と白ごまを入れてからめる。

《おかかれんこん》

材料	…	下ごしらえ	人分分量	4人分分量
れんこん			40g	160g
かつお節	…	から炒りする	3g	12g
マヨネーズ			5g	20g
しょうゆ			1cc	4cc
さとう			1g	4g

＜作り方＞

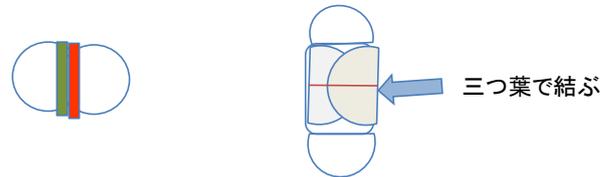
1. れんこんは皮をむき、5mm程度に輪切りする。さっと茹でて、水切りする。
2. フライパンにマヨネーズを入れて熱し、溶けたられんこんを加え、炒める。
3. 2にかつお節を加え、さとう・しょうゆを回しかける

<<酢の物>>

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
だいこん	…	うすく輪切り	20g	80g
きゅうり	…	縦6つに切る	10g	40g
かにかまぼこ			10g	40g
三つ葉	…	さつと茹でる	1本	4本
酢	} 甘酢		7cc	大さじ2弱
砂糖			4g	16g
水			4cc	大さじ1
塩			少々	適量

<作り方>

1. きゅうりはさつと茹で、かにかまぼこと同じ長さに切る。
2. だいこんは切った後に塩水につけておく。(水カップ1に塩小さじ1を溶かす)
3. 甘酢の材料を合わせておく。
4. だいこん、きゅうりの水気をキッチンペーパーでとり、3の甘酢にしばらく漬ける。
5. だいこんを2枚広げ、きゅうり、残った甘酢にくぐらせたかにかまぼこを置き、だいこんでくるみ、三つ葉で結ぶ。



<<ゆず寒天>>

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
ゆず果汁	} あわせる		70cc	280cc
水				
粉寒天			0.5g	2g
さとう			8g	32g
ゆずの皮すりおろし			少々	適量

<作り方>

1. 鍋に粉寒天とゆず果汁と水を合わせたものを入れ、よく混ぜて火にかけ、煮溶かす。
2. 1を火からおろし、あら熱をとってゆずの皮を混ぜとろみがつくくらいに冷めたら器に入れて冷やし固める。

<栄養量>

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
あんかけ雑煮	203	11.6	0.7	36.6	88	1.6	1.0
鶏ごぼう	105	7.3	4.7	7.5	25	0.8	0.9
変わり田作り	105	7.5	7.1	3.5	218	2.1	0.5
おかかれんこん	77	3.2	3.9	7.5	10	0.5	0.3
巻きなます	32	1.5	0.1	6.3	21	0.1	0.3
ゆず寒天	32	0	0.0	8.5	2	0.0	0
合計	554	31.1	16.5	69.9	364	5.1	3

☆今日の献立の野菜摂取量☆

野菜量

緑黄色野菜 40g

淡色野菜 110g