

お正月料理を作ってみんなで会食しましょう



動脈硬化予防のレシピ（平成26年度）

監修：佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
米	… 研ぐ(洗う)	40g	160g
麦	… 研ぐ(洗う)	4g	16g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《豆腐入り白玉団子のお雑煮》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
白玉粉	}	20g	80g
豆腐(絹ごし)		30g	120g
鶏もも肉(皮なし)	… そぎ切り	15g	60g
大根	… いちょう切り	40g	160g
にんじん	… 花型の薄切り	10g	40g
小松菜	… 茹でて3cm幅	20g	80g
生しいたけ	… 飾り切り	1個	4個
だし汁		150cc	600cc
しょうゆ		3cc	12cc
塩		0.5g	2g

＜作り方＞

1. 白玉粉に手で潰した豆腐を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
耳たぶくらいの柔らかさになったら適当な大きさに丸める。
2. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら生地を入れる。浮いてきたら、
順次冷水に入れて冷やす。
3. だしでにんじんとしいたけ、だいこんをやわらかく煮、
塩としょうゆで調味し、白玉団子を加える。

※塩分を抑えるポイント

汁の量を1/3の量に減らす。

浅い器や小さめの器を使えば、見た目のボリューム減をカバーできます。

4. 器に具と餅、小松菜を彩りよく盛り、あつあつの汁を注ぐ。

《海老の香味焼き》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
海老	… 背開きにする	1匹	4匹
青じそ	… 刻む	1/4枚	1枚
酒		2cc	8cc

＜作り方＞

1. 海老は背中を開いて塩水で洗い、水気をふき取る
2. 海老に酒をふり、オーブントースター(グリル)で焼き、
焼き色が付いたら青じそを散らして、さっと焼く。

《ブリのペッパー焼き》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ブリ		45g	180g
酒		1.5cc	6cc
あらびき黒こしょう		少量	少量
しょうが…おろす		5g	20g
油		3g	12g

＜作り方＞

1. ブリは酒とこしょうをふり、おろしたしょうがに10分程度漬け、
ペーパータオルで水気を拭きとる。
2. フライパンに油を熱し、1を入れて中火で両面を色よく焼く。

《ほんのりピンクの菊花かぶ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
かぶ		10g	40g
梅酢	} A	1.2cc	5cc
だし		1.2cc	5cc
砂糖		1g	4g
赤とうがらし		… 小口切り	少量

＜作り方＞

1. かぶは皮をむき、葉元を下にして上から3/4の深さまで
縦横に約2mm間隔の切り目を入れ、4等分にする。
2. 分量外の塩水に30分程度つけ、しっかり水気をきる。
3. Aを合わせ、2を入れて30分以上、しんなりとなるまで浸ける。

＜ほうれん草の山かけ＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ほうれん草	…ゆでて5cm幅	50g	200g
やまいも	… すりおろす	30g	120g
酢		2cc	8cc
青のり		適量	適量
八方だし		5cc	20cc

＜作り方＞

1. すりおろしたやまいもに酢をかけておく
2. 器にほうれん草を盛り、八方だしを回しかける。
やまいもをのせて、青のりを散らす。

＜酢れんこんのイクラ添え＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
れんこん	… 薄切り	30g	120g
酢	A甘酢	10cc	40cc
砂糖		2g	大さじ1
みりん		4cc	大さじ1弱
塩		少々	少々
赤唐辛子	… 輪切り	少々	少々
いくら		1g	4g

＜作り方＞

1. Aの甘酢はひと煮たちさせ、冷ましておく。
2. たっぶりの湯を沸かし、酢を入れてれんこんをさっと茹でる。
3. 甘酢に茹でたれんこんの水気をきり、熱いうちに浸ける。
4. 赤唐辛子を加え、時々上下を返し、味をなじませる。
5. 盛り付け時、イクラを2、3粒上に添える。

＜バター焼きりんご＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
りんご	…1個を12等分	1/4個	1個
バター		5g	20g
グラニュー糖		4g	大さじ1・1/3
シナモンパウダー		適量	適量
ミントの葉		適量	適量

＜作り方＞

1. フライパンを中火で熱し、バターを溶かし、りんごを入れる。
2. 裏面に火が通ったら、グラニュー糖の半分を振りかける。
3. 焼き色がついたら裏返し、残りのグラニュー糖を振りかける
4. 弱火で蓋をし、5分ほど蒸し焼きにし、煮えたら盛り付ける。
5. 残った汁に水大さじ1を加え、カラメル状になったら
りんごにかけ、シナモンパウダーをふりかける。

＜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)
麦ごはん	156	2.7	0.4	34	3	0.4	0
豆腐入り白玉団子のお雑煮	132	7.7	2.0	20.9	66	1.3	1.6
海老の香味焼き	13	2.4	0.0	0.2	11	0	0.3
ブリのペッパー焼き	146	9.7	10.9	0.5	3	0.6	0
ほんのりピンクの菊花かぶ	4	0.1	0.0	1.0	2	0.0	0.1
ほうれん草の山かけ	32	1.9	0.3	6.3	33	1.5	0.1
酢れんこんのイクラ添え	44	1.0	0.2	8.9	8	0.2	0.2
バター焼きりんご	98	0.2	4.1	16.1	9	0	0.1
合計	625	25.7	17.9	87.9	135	4	2.4

☆今日の献立の野菜摂取量☆

野菜量	161g
緑黄色野菜	81g
淡色野菜	80g

◆MEMO◆