

♪ お正月おもてなし料理 ♪



動脈硬化予防のレシピ(平成 28 年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

～動脈硬化を予防しよう～

## ♪ お正月のおもてなし料理 ♪

平成28年度

### ＜豆乳雑煮＞

材料 … 下ごしらえ	1人分量	8人分量
もち … 茹でる	丸2個	丸16個
人参 … 3mm半月切り	20g	160g
小松菜 … 茹でて4cmに切る	20g	160g
だいこん … 5mm半月切り	30g	240g
だし汁	110cc	880cc
うすくちしょうゆ	4g	32g
豆乳（無調整）	50cc	400cc

＜作り方＞

- 鍋に人参、だいこん、だし汁を入れ火にかける。
- 野菜に火が通ったら、うすくちしょうゆ、豆乳を加え加熱する。（※沸騰させないように注意）
- 椀にもち、小松菜を入れて2のスープを注ぐ。

### ＜鶏肉の幽庵焼き＞

材料 … 下ごしらえ	1人分量	8人分量
鶏もも肉（皮なし）… 数箇所フォークを刺す	30g	240g
ゆず	1/12個	2/3個
しょうゆ	5g	40g
みりん	3g	大さじ1・1/3
酒	2g	大さじ1強
油	適量	適量

＜作り方＞

- ゆずは飾り用を残し果汁を絞る。飾り用はいちょう切りにしておく。
- 果汁とAを合わせ、鶏もも肉を30分漬け込む。
- フライパンに油をひき、1の鶏もも肉を弱めの中火で焼く。
- 裏返して両面焼き、火が通ったら1の漬け汁をまわしかけ煮絡める。
- 食べやすい大きさに切り皿に盛り付け、飾り用のゆずを飾る。



### ＜海老のつや煮＞

材料 … 下ごしらえ	1人分量	8人分量
有頭えび	1尾	8尾
酒	2.5g	大さじ1・1/3
だし汁	20cc	160cc
みりん	1.5g	大さじ2/3
しょうゆ	1.5g	小さじ2
かいわれ大根 … 根を切り洗う	1g	8g

\*海老の下処理\*

- ① 頭の先、ヒゲ、尾の先を切り、背ワタをとる。
- ② 「つ」の字に曲げて楊枝で固定し、酒を振る。
- ③ 沸騰した湯に塩（分量外）と海老を入れ、2分ほど下茹でする。（茹で過ぎると固くなるため注意）

＜作り方＞

1. 煮汁を鍋に入れ火にかけ煮立たせたら、えびを入れて2分ほど煮る。
2. 火をとめ、あら熱をとりながら味を含める。
3. 器に盛り、かいわれ大根を添える。



### ＜サーモンのマリネ＞

材料 … 下ごしらえ	1人分量	8人分量
スモークサーモン … 薄切り	10g	80g
たまねぎ … 薄切りし水にさらす	15g	120g
レモン汁	3g	大さじ1・1/2強
オリーブオイル	1g	小さじ2
さとう	0.5g	小さじ1強
こしょう	少々	適量

＜作り方＞

1. スモークサーモンとたまねぎをマリネ液で和える。



### 《彩り生春巻き》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	8人分量
パプリカ (黄)	… 薄くスライス	15 g	120 g
パプリカ (赤)	… 薄くスライス	15 g	120 g
水菜	… 根を切り洗う	15 g	120 g
ライスペーパー		1枚	8枚
練りごま	} たれ	4 g	大さじ2強
しょうゆ		4 g	32g
酢		3 g	大さじ1・1/2強
さとう		1.5 g	大さじ1・1/3
ごま油		1.5 g	大さじ1

### ＜作り方＞

1. パプリカはさっと茹でておく。水菜はパプリカと同じ長さに切る。
2. 戻したライスペーパーをまな板の上に置き、手前から野菜を順に置く。
3. 手前から野菜を包み込むようにきつめに巻く。
4. 食べやすい大きさに切り器に盛り、混ぜ合わせたたれをかける。

### 《黒豆かん》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	8人分量
寒天		0.7 g	大さじ2弱
水		85 cc	680 cc
黒豆 (甘煮)	} 黒蜜	25 g	200 g
黒糖		10 g	80 g
水		10 cc	80 cc

### ＜作り方＞

1. 黒蜜の材料を鍋に入れ、黒糖が溶けるまで中火で加熱する。
2. 黒糖が溶けたら弱火にしてとろみがつくまで煮込み、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
3. 鍋に寒天と水を入れ、混ぜながら火にかけ、沸騰したら弱火で2分ほど加熱する。
4. 3を型に流し、冷やし固める。
5. 寒天が固まったらサイコロ状に切り、黒豆と共に器に盛り黒蜜をかける。



### ＜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)	加鈣 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
豆乳雑煮	184	5.4	1.6	35.9	63	1.4	0.8
鶏肉の幽庵焼き	100	5.4	7.7	1.0	4	0.3	0.5
海老のつや煮	46	8.9	0.1	1.1	15	0.1	0.4
サーモンのマリネ	34	2.7	1.6	2.1	5	0.1	0.4
彩り生春巻き	97	2.4	3.9	13.5	39	0.8	0.6
黒豆かん	128	3.4	1.7	25.8	49	0.9	0.1
合計	589	28.3	16.6	79.4	175	3.66	2.8

### ☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	70 g
淡色野菜	60 g
野菜量	130 g

