

♪ お正月おもてなし料理 ♪



動脈硬化予防のレシピ(平成 29年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

《すまし汁のお雑煮》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
もち	フライパンで焼く	小2個	小8個
鶏肉	皮をむいて	15g	60g
だいこん	5mm幅のいちよう切り	20g	80g
にんじん	皮をむいて 5mm幅の輪切り	15g	60g
しいたけ	薄切りにする	10g	40g
かつお菜	3cm長さに切る	15g	60g
だし汁		150cc	600cc
うすくちしょうゆ		4g	小さじ2・2/3
みりん		2g	小さじ1・1/3

＜作り方＞

1. 鶏肉を小さめの一口大に切る。
2. 鍋にだし汁とだいこん、にんじん、しいたけを入れ、火にかける。
3. 沸騰したら鶏肉も入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 野菜が煮えたら、調味料で味付けする。
5. 最後にかつお菜も入れさっと火を通す。
6. 器にフライパンで焼いたおもちを入れ、だしと具材を入れ盛り付ける。



《海老の鬼瓦焼き》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
有頭海老	… 下処理を行う	2尾	8尾
酒		20cc	80cc
さとう		3g	大さじ1・1/3
みりん		4g	大さじ1弱
しょうゆ		3g	小さじ2
酢		0.5g	小さじ1/2弱

＜作り方＞

1. 下処理した海老をフライパンに並べ、料理酒を回し入れ、ふたをして強火にかける。片面の色が変わってきたら、裏返して再度ふたをして中火で約2～3分加熱する。
2. さとうを加え、煮汁をかけながら全体に行き渡らせる。
3. しょうゆ・みりんを入れ同様に煮汁をかけ、1～2分加熱し、酢を入れたら火が通り過ぎないように海老を取り出す。残った煮汁を煮詰め、海老にかける。



\* 海老の下処理

1. 海老を曲げた状態でつなぎ目部分から楊枝を刺して、背わたを取り除く
2. ひげ部分ははさみ等でカットし流水で洗う



《豚肉の野菜ロール》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
豚肉	豚肉の長さに合わ	40g	160g
にんじん	… せて千切りし、ゆ	10g	40g
こまつな	… ゆでて、4cm長	15g	60g
塩麴	… さに切る	2g	8g
はちみつ	} A 合わせておく	1g	4g
油		1g	小さじ1

＜作り方＞

1. 一人分2個作るように豚肉を分ける。
2. 豚肉を広げ、にんじん・こまつなを置き、巻く。
3. 巻き終えたものに、Aを塗り30分置いて、味をしみ込ませる。
4. フライパンを熱し、油を入れ、巻き終わりを下にして焼く。ときどき焼き面を変え、全体を焼く。
5. 取り出して、粗熱が取れたら斜めに半分に切り盛り付ける



\* 焦げやすいので弱火で調理してください。

### 《根菜のごまマヨサラダ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
れんこん	} 小さめの一口大に乱切り	30g	120g
さつまいも		30g	120g
マヨネーズ	} A	6g	大さじ2
塩		0.2g	0.8g
こしょう		少々	少々
しょうゆ		1g	小さじ1/2強
黒ごま		2g	8g
かいわれ	… 2cm長さに切る	2g	8g

#### ＜作り方＞

1. 切ったれんこんとさつまいもをゆでる。
2. 粗熱が取れたら、Aの調味料を入れ混ぜる。
3. お皿に盛り付けたら、ごまとカイワレを上飾る。

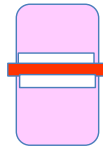


### 《なますの生ハム巻き》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
生ハム		1枚	4枚
大根	} 生ハムの長さに合わせて太めの干切り	10g	40g
柿		5g	20g
水菜	… 5cm長さに切る	10g	40g
きゅうり	} 5mm角の角切り	5g	20g
黄パプリカ		5g	20g
さとう		3g	大さじ1・1/3
酢	甘酢	5g	大さじ1・1/3

#### ＜作り方＞

1. 大根と柿を甘酢につける20～30分。
2. 生ハムを広げ、つけておいた1を巻く。
3. 残った漬け汁にきゅうりとパプリカを入れる。
4. 器に水菜をしき、巻いた2をのせ、3をかける。



### 《抹茶の豆乳プリン》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
豆乳		70cc	280cc
さとう		4g	大さじ2弱
抹茶	} ふやかしておく	0.7g	2.8g
ゼラチン		0.8g	3.2g
水		10cc	40cc
黒豆		3粒	12粒

#### ＜作り方＞

1. 分量の水にゼラチンを入れてふやかしておく。
2. 抹茶とさとうを鍋に入れて豆乳を少し加えてよく混ぜる。  
(しっかりここで混ぜると、だまになりにくい)
3. 抹茶とさとうが溶けたら、豆乳を3回くらいに分けて加える。
4. 3を火にかけて温め、周りに泡ができてきたら、弱火にしてゼラチンを加えて溶かす。
5. 器にこしながら注ぎ、冷蔵庫で固める。  
固まったら、黒豆をのせる。



### ＜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)
すまし汁のお雑煮	222	6.8	3.4	39.6	31	0.6	0.8
海老の鬼瓦焼き	91	10.1	0.3	6.4	35	0.8	0.6
豚肉の野菜ロール	76	6.1	4.6	2.1	30	0.6	0.5
根菜のごまマヨサラダ	117	1.5	5.8	15.4	44	0.5	0.5
なますの生ハム巻き	41	2.2	1.3	5.3	26	0.4	0.4
抹茶の豆乳プリン	76	4.2	1.8	10.8	20	1.1	0
合計	623	30.9	17.2	79.6	186	4.0	2.8

### ☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜 72g  
淡色野菜 75g  
野菜量 147g

