

♪ お正月おもてなし料理 ♪



動脈硬化予防のレシピ(平成 30 年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

＜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		20g	80g
だいこん	… 5mm幅のいちょう切り	20g	80g
にんじん	… 5mm幅の半月切り	10g	40g
ごぼう	… ささがきにする	10g	40g
だし汁		150cc	600cc
うすくちしょうゆ		4g	16g
みつば	… 茹でた後、結びみつばにする	1本	4本

＜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、ごぼうを入れ、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. 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。

＜海老のゆず煮＞

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	1尾	4尾
酒		2.5g	小さじ2
だし汁		30cc	120cc
みりん		1.5g	小さじ1
しょうゆ		1.5g	小さじ1
ゆずの皮	… 短めの千切り	少々	少々
青しそ		1枚	4枚

＜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。この時にゆず一緒に加える。



＊海老の下処理のやり方

- ①頭の先、ひげ、尾の先を切り、背わたを竹串でとる。
- ②沸騰した湯に塩（分量外）と海老を入れ、1分程下茹でする。（茹ですすぎると固くなるため注意）

＜簡単だて巻き＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
はんぺん		40g	160g
卵		40g	160g
だし汁		20cc	80cc
みりん		2g	8g
砂糖		1g	4g
八方だし		2g	8g
油		2cc	小さじ2

＜作り方＞

1. ミキサーに、はんぺん、卵、だし、調味料を加えなめらかになるまで回す。
2. 万帕ッを熱く熱し、ぬれふきんの上に一度おき熱を均一にし、分量の油を入れる。（この時に万帕ッを冷やしすぎない！）
3. 1を流し込む。蓋をして弱火でじっくり焼く。表面がかわいて何もついてこなければ火を止める。
4. まきすにキッチンペーパーを敷き、3を置き巻く。※巻いたらそのままにして形がつくまで置く。
5. 盛り付ける前に切り分けて器に盛りつける。



＜紅白なます＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
大根	… 千切りにする	40g	160g
人参	… 千切りにする	10g	40g
食塩	（塩もみ用）	少々	少々
柚子の果汁	} 合わせてお	2g	8g
酢		5g	20g
砂糖		2g	8g
すりごま		1g	小さじ2

＜作り方＞

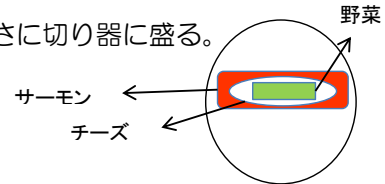
1. 切った大根と人参は塩もみし、水分が出てきたら固くしぼる。
2. 柚子は果汁を絞る、（種は除いておく）他の調味料と合わせる。
3. 2に1とすりごまを加えよく混ぜ合わせる。味をなじませる。

《生春巻き》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
水菜…根を切り洗う		5g	20g
パプリカ(黄)…薄くスライス		10g	40g
きゅうり…千切り		10g	40g
サニーレタス		10g	40g
スモークサーモン		1枚	4枚
スライスチーズ		1/2枚	2枚
ライスペーパー		1枚	4枚
胡麻ドレッシング		10g	40g
ミニトマト		1個	4個

＜作り方＞

1. 水菜、パプリカは同じ長さに切る。
2. ぬるま湯にさっと浸ける。
戻したライスペーパーをまな板の上に置き
野菜とスモークサーモンを順番におく。
3. 手前から野菜を包み込むようにし、きつめに巻く。
4. 食べやすい大きさに切り器に盛る。
(3等分)



《りんごのきんとん》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
りんご		20g	80g
さつまいも		60g	240g
水		50cc	200cc
りんごジュース		30cc	120cc
砂糖		2g	8g

＜作り方＞

1. りんごは皮をむき1/8にカットし1cm厚さのスライ
りんごジュースと水、砂糖を加え軟らかくなるまで
煮る。
2. さつまいもは皮をむき適当な大きさにカットし、蒸す
火が通ったら、つぶす。
3. 2を1に加え、火にかけ水分をとばし練り上げる。
器にそのまま盛りつける。

＜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)
お雑煮	210	6.9	4.2	34.6	22	0.4	0.8
簡単だて巻	128	9	6.5	6.9	27	0.9	0.9
海老のゆず煮	36	6.1	0.2	1.3	22	0.5	0.3
紅白なます	26	0.5	0.6	5	25	0.2	0.2
生春巻き	103	5.2	3.7	11.8	69	0.9	0.7
りんごのきんとん	112	0.8	0.2	27.6	23	0.4	0
合計	615	28.5	15.4	87.2	188	3.3	2.9

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	46g
淡色野菜	100g
野菜量	146g



監修： 佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士