

♪ お正月おもてなし料理 ♪



動脈硬化予防のレシピ(令和元年度)

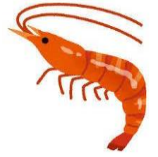
監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

《正月ちらし》

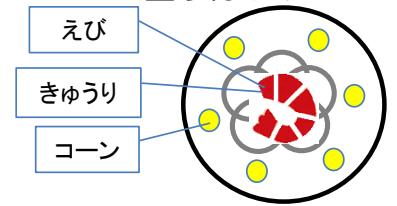
材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
米			60g	240g
押し麦			6g	24g
エビ(殻・頭なしで大き目のもの)			1尾	4尾
酒			小さじ3/5	大さじ4/5
きゅうり…小口切り			5g	20g
コーン			20g	80g

＜作り方＞

1. きゅうり熱湯をかける。
2. エビに酒をふり、臭みをとった後、ゆでる
3. ごはんを盛り、コーンを混ぜ込む
きゅうりの上にエビを飾る



＜盛り付けイメージ＞



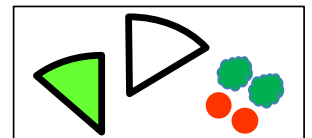
《松風焼き風》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏ひき肉			70g	280g
たまねぎ …みじん切り			10g	40g
片栗粉			小さじ1	小さじ4
八方だし			小さじ1	小さじ4
みそ			小さじ1/2	小さじ2
水			小さじ1	小さじ4
青のり			0.2g	0.8g
＜付け合せ＞				
ブロッコリー			20g	80g
ミニトマト			2個	8個

＜作り方＞

1. 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、
八方だし、みそを粘りが出るまで混ぜる。
2. フライパンにクッキングシートを敷き
1. を厚さ均一になるように丸く広げる。
3. 火をつけ、水を入れ蓋をして蒸し焼きにする
4. 粗熱が取れてから人数分×2に切り分ける。
5. 片方に青のりをかけ、お皿に盛る。
6. ブロッコリーをゆで、ミニトマトにお湯を
サッとかけお皿に添える。

＜盛り付けイメージ＞



《粕汁》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
さといも	…一口大に切る		15g	60g
人参	…短冊切り		10g	40g
こんにゃく	…幅1cmの短冊切り		10g	40g
ねぎ	…輪切り		10g	40g
椎茸	…軸を切り、薄切り		10g	40g
酒粕			20g	80g
みそ			小さじ1	小さじ4
だし汁			140cc	560cc

＜作り方＞

1. しいたけの軸は薄く切る。
2. みそ以外の材料を全て入れ、良く煮込む。
(酒粕のアルコールを飛ばす)
3. 火を止め、みそを溶き、器に注ぐ

《紅白サラダ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
大根	…千切り	40g	160g
人参	…千切り	10g	40g
レモン汁	} 混ぜる…A	小さじ1/2	小さじ2
塩		少々	小さじ1/6
オリーブ油		小さじ3/4	小さじ3

＜作り方＞

1. 大根、人参を混ぜ合わせておく
2. お皿に盛り付け、Aをかける



《黒豆ミルクティプリン》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
黒豆水煮		10g	40g
バナナ	…つぶす	15g	60g
豆乳		50cc	200cc
紅茶(ティバッグ)		1/2個	2個
ゼラチン		1g	4g
水		10cc	40cc

＜作り方＞

1. 水にゼラチンを入れ、ふやかしておく
黒豆を器の一番下に盛る
2. 豆乳を鍋で温め、紅茶を煮出す
3. 2に、ふやかしたゼラチンを入れよく溶かし
つぶしたバナナに注ぎ溶かし、
器に盛り冷やし固める
4. 3が固まったら完成

＜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)
正月ちらし	267	6.6	1	55.3	13	0.7	0.0
松風焼き	152	12.3	7.4	8.1	21	1	0.7
粕汁	78	4.7	0.6	11.4	23	0.5	0.8
紅白サラダ	41	0.6	3.1	2.7	12	0.1	0.2
黒豆ミルクティプリン	60	4.5	1.8	6.7	28	1.2	0
合計	598	28.7	13.9	84.2	97	3.5	1.7

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜 80g
 淡色野菜 85g
 野菜量 165g



監修：佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士