

♪ ワンプレートおせちで楽しもう ♪



動脈硬化予防のレシピ(令和2年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士



《具だくさん雑煮》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
もち（丸もち）	…	茹でる	2個	8個
鶏むね肉（皮付き）	…	一口大に切る	20g	80g
大根	…	5mm幅のいちょう切り	20g	80g
にんじん	…	型で抜き、ねじり梅にする	20g(2個分)	80g(8個分)
小松菜	…	茹で、4cm長さに切る	20g	80g
だし汁			150cc	600cc
うすくち醤油			小1/2(3g)	小2

＜作り方＞

1. 鍋にだし汁と大根・人参を入れ火にかける。
2. 1が沸騰したら鶏肉を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
3. 野菜が煮えたら、醤油で味付けをする。
4. 椀に、もち・小松菜の根元を盛り付けたら、3を注ぎ、小松菜の葉部分を添える。

※ねじり梅の作り方

- ①梅型で抜く
- ②花びらと花びらの間に切れ目を入れ、包丁を斜めに入れながら花びらを薄く削ぐ。



《えびのうま煮》

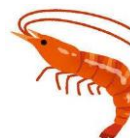
材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
無頭海老	…	※下処理参照	2尾	8尾
減塩醤油（こいくち）	A		1g	小2/3
みりん			1g	小2/3
酒			10g	40g
だし汁			30cc	120cc

＜作り方＞

1. 鍋にAを入れ火にかけ煮立たせたら、海老を入れ2分程煮る。火を止め、粗熱がとれるまで煮含める。
2. 皿に盛る。

※海老の下処理のやり方

- ①背わたを竹串でとる。
- ②沸騰した湯に塩一つまみ（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）



《お煮しめ》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
れんこん	…	皮を剥き、7mmの半月切りにし水にさっとさらす	35g	140g
板こんにやく	…	手綱切りにし、下茹で	1枚(10g)	4枚
干しいたけ（小）		1枚	1枚	4枚
		…ぬるま湯に漬けて戻す		
にんじん	…	型で抜き、ねじり梅に	20g(2個分)	80g(8個分)
里芋	…	皮を剥き一口大の乱切りにし、下茹で、水にさらしてぬめりを取る	20g	80g
たけのこ水煮	…	一口大に切る	20g	80g
だし汁			100cc	400cc
干しいたけの戻し汁			30cc	120cc
酒			小1(5g)	小4
みりん			小1(6g)	小4
減塩醤油（こいくち）			小1弱(5g)	小3強
ごま油			3g	大1
絹さや	…	筋を取り茹でる	3枚(6g)	12枚

＜作り方＞

1. 戻した干しいたけは軸を切り落として4等分にする。
2. 鍋にごま油を入れ熱し、れんこん・こんにやく・干しいたけ・里芋・たけのこを入れ炒める。
3. 2にだし汁・しいたけの戻し汁・酒・みりんを入れ中火にかける。
4. 煮立ったらアクを取り、にんじんを入れる。再び煮立ったら、落とし蓋をし弱火で約10分煮る。
5. 醤油を入れ、具材に火が通るまで煮る。
6. 器に盛り、絹さやを添える。

※こんにやく手綱切りの作り方

- ①平らに切ったこんにやくの中央に切り目を入れ、くると巻き込む。



＜スモークサーモンのピンチョス＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ミニトマト	…よく洗う	2個 (20g)	8個
きゅうり	…よく洗う	20g	80g
スモークサーモン	…半分に切る	1枚	4枚
マヨネーズ		小1 (4g)	大1+1/3
爪楊枝		2本	8本

＜作り方＞

1. きゅうりはピーラーでリボン状に削り、重ねて2～3cm幅に折りたたむ。
2. 爪楊枝に、トマト・きゅうりスモークサーモンの順に刺す
3. 器に盛り、マヨネーズを添える。



＜紅白なます＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
大根	…皮を剥き、4cm長さの線切り	30g	120g
にんじん	…皮を剥き、4cm長さの線切り	10g	40g
食塩		0.1g	0.4g
ゆず (果皮)	…線切り	3g	12g
ゆず (果汁)	} B	3g	12g
穀物酢		1.5g	6g
砂糖		1g	4g

＜作り方＞

1. 線切りにした大根・にんじんに塩をまぶし、水分が出るまでおく。
2. ボールにBを入れ混ぜ、1の水気をよく絞り混ぜ合わせる。
3. 器に盛り、ゆずの皮を飾る。

＜栗きんとん＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
栗の甘露煮	…半分に切る	1/2個	2個
さつまいも	…皮を剥き、2cmの輪切り	50g	200g
みりん		3g	大2/3
バター (食塩不使用)		5g	20g

＜作り方＞

1. 鍋にさつまいもと水を入れ熱し、さつまいもに火が通ったら、湯を捨てる。
2. 1にみりん・バターを加え熱し、さつまいもを潰しながら、全体がまとまるまで練る。
3. 2の粗熱が取れたら丸め、上に栗の甘露煮を飾る。



＜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)
具だくさん雑煮	207	8.1	1.7	38.2	52	0.8	0.7
えびのうま煮	69	12	0.4	1.5	42	0.9	0.3
お煮しめ	125	3.3	3.4	21.5	35	0.7	0.6
スモークサーモンのピンチョス	50	2.5	3.5	2.2	9	0.2	0.4
紅白なます	16	0.3	0.1	3.8	11	0.1	0.1
栗きんとん	136	0.8	4.3	22.9	20	0.4	0
合計	603	27.0	13.4	90.1	169	3.1	2.1

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜 96g
淡色野菜 145g
野菜量 241g



監修：佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士