

♪ ♪ 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3年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士



＜海苔のお雑煮＞

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
もち（角もち）…焼く			100g	8個
にんじん…型で抜き茹でる			5g（1個分）	20g
みずな…2cm幅に切る			20g	80g
焼きのり			3g	12g
だし汁	} A		150cc	600cc
食塩		0.3g	1.2g	
減塩しょうゆ（濃口）		4g	小さじ2・2/3	

＜作り方＞

1. 鍋に A を入れて火にかける。
2. 汁が沸騰したら、みずな・焼きのりを加えてさっと混ぜ、火を消す。
3. 椀に 2 を盛り、焼いたもちを入れもちの上に花にんじんを飾る。（枠も一緒に入れる。）

※ 花形と枠は、れんこんサラダのれんこんをゆでる時に、時間差で入れて一緒にゆでる。



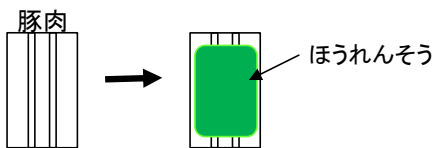
＜ほうれんそうの豚肉巻き＞

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
豚ロース（薄切り）			50g	200g
ほうれんそう			40g	160g
ゆでてから水気を絞り、3cm幅に切る				
油	} B		1.5g	大さじ1/2
酒		5g	小さじ4	
みりん		6g	小さじ4	
減塩しょうゆ（濃口）		6g	小さじ4	

＜作り方＞

1. 豚肉を縦に、端が少し重なるように1枚ずつ並べる。（図を参照）
2. 1. の上にほうれんそうを薄く重ね、下から上へ巻いていく。
3. フライパンに油を熱し、2. の巻き終わりから入れて、全面をさっと焼く。
4. Bを加えて、煮からめる。
5. 4. を食べやすい大きさに切り、盛り付ける。（フライパンにたれが残っていたら、肉巻きにかける。）

【1人分】



＜れんこんのころころサラダ＞

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
れんこん…皮をむいて			25g	100g
1cm角切り				
きゅうり…1cm角切り			20g	80g
むきえだまめ（冷凍）			8g	32g
スイートコーン（粒）			10g	40g
マヨネーズ	} 混ぜておく	} C	3.5g	小さじ3・1/2
ゆず果汁			2g	大さじ1/2
粒入りマスタード			2g	小さじ1・1/3
砂糖			0.2g	小さじ1/3弱
食塩			0.3g	小さじ1/6

＜作り方＞

1. 鍋に水とれんこんを入れ、ゆでる。時間差で、お雑煮に使用する花形にんじんと枠部分・えだまめを加えて一緒に煮る。
2. 2. に火が通ったら、ざるに移し、湯切りする。
3. 2. にきゅうり・コーンを加え、Cで和える。



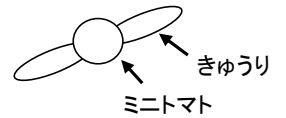
<<きゅうりの飾り切り>>

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
きゅうり	縦半分に切る※	20g	60g
食塩		0.2g	小さじ1/6弱
ミニトマト	横から2等分に切る	1個	4個

※ 飾り切りにせず、斜め薄切りでもOK

<作り方>

1. きゅうりは切った面を下にして、端から2mm幅くらいに斜めに3回切れ目を入れ、4回目で下まで切る。
2. 1. に塩をまぶし、1分ほど軽く揉んでおく。
3. 2. を軽く開き、ミニトマトと飾る。



<<柿なます>>

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
大根	皮を剥き、繊維を断つように4cm長さのせん切り	30g	120g
食塩		0.1g	0.4g
かき	皮を剥き、せん切り	15g	60g
ゆず(果皮)	線切り	2g	8g
米酢	D	2g	大さじ1/2
砂糖		1.5g	小さじ2

<作り方>

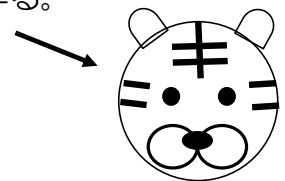
1. せん切りにした大根に塩をまぶし、水分が出るまでおく。
2. ボールにDを入れ混ぜ、1の水気をよく絞りかきを加えて、混ぜ合わせる。
3. 器に盛る。

<<寅きんとん>>

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
さつまいも		40g	160g
砂糖		1g	小さじ1・1/3
アーモンドスライス		2枚	8枚
チョコペン(チョコ)		2g	8g

<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. に砂糖を混ぜる。
3. 2. をラップに包み、形を整える。(寅の顔部分)
4. 3. をラップから出し、アーモンドスライスとチョコで寅の顔を作る。



<栄養量>

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

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)
海苔のお雑煮	252	6.5	0.7	54.3	61	1.0	0.8
ほうれんそうの豚肉巻き	177	11.1	11.3	4.7	24	1.1	0.5
れんこんのころころサラダ	71	2.2	3.7	7.9	20	0.5	0.5
きゅうりの飾り切り	8	0.4	0	1.8	8.0	0.1	0.1
柿なます	22	0.2	0.1	5.5	9	0.1	0.1
寅きんとん	78	0.6	1.0	16.8	23	0.3	0
合計	608	21.0	16.8	91.0	145	3.1	2.0

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜 80g
淡色野菜 118g
野菜量 198g



監修：佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士

不許転載