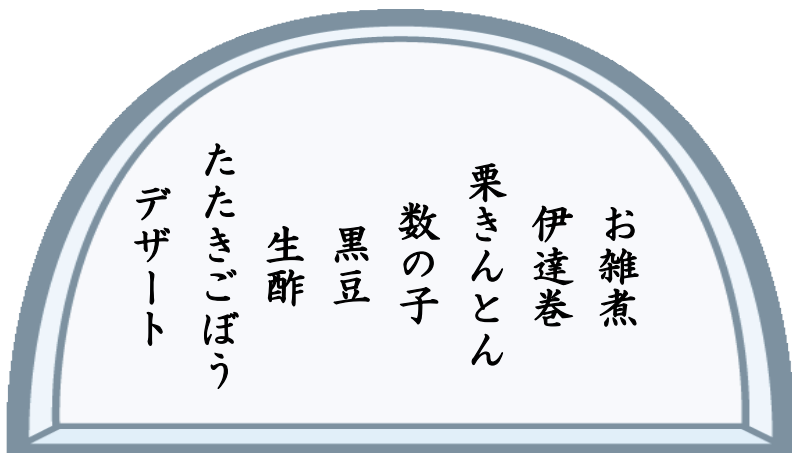




かんたんレシピ



NO.7～お正月～



お雑煮

～材料～
(一人分)



切りもち……………120g (3切)

鶏もも肉……………20g

生麩……………5g

切り三つ葉……………5g

干しいたけ……………1g

人参……………10g

A { 酒……………1g (小 1/5)
減塩醤油……………8g (大 1 弱)
だし汁……………100g



雑煮の栄養価

エネルギー	326kcal
たんぱく質	10.4g
水分	192g
塩分	0.7g
カリウム	246mg
リン	144mg

- 作り方**
- ①干しいたけをもどし、スライスにします。人参は短冊切りにし、下ゆでしておきます。三つ葉は3cm長さに切ります。
 - ②鍋にだし汁を入れ、火にかけ、沸騰したらAで調味し、干しいたけ・鶏肉を入れます。
 - ③鶏肉に火が通ったら、人参と生麩を入れます。
 - ④焼いたもちを器に入れ、汁を注ぎ、三つ葉を飾ります。

一口メモ 「雑煮」の語源は「煮雑 (にまぜ)」で、餅・大根・昆布・いりこなど色々な物を煮合わせたことからきています。北海道へは明治以後に本州から移り住んだ人々が持ち込んだと考えられています。味噌味と醤油味、丸餅と角餅など、日本東西の違いがあるのが特徴です。

伊達巻

～材料～
(一人分)

全卵	20g
タラすりみ	10g
さとう	5g
酒	1g(小 1/5)
みりん	2g(小 1/3)
醤油	0.5g
塩	0.1g



A

伊達巻の栄養価	
エネルギー	64kcal
たんぱく質	4.3g
水分	25g
塩分	0.3g
カリウム	41mg
リン	50mg

- 作り方**
- ①オーブンを200℃に予熱しておきます。
 - ②卵を溶きほぐします。白身は箸で持ち上げるようにして切ります。
 - ③すり身はすり鉢でなめらかにすり、砂糖を加え混ぜ、①の溶卵を少しずつ加えてすり混ぜます。だいたい混ぜたら、Aの調味料も加え混ぜます。
 - ④天板にクッキングシートを敷き、②を流し入れます。オーブンで7～8分、表面に焼き色がつくまで焼きます。
 - ⑤焼き色がついている方を上にしてすだれに乗せ、巻きやすいようにところどころ包丁で浅い切り目を入れます。手前から巻き、巻き終わったら輪ゴムで止めます。完全に冷めるまでそのままおき、2cmほどの厚さに切り分け、器に盛って出来上がりです。



- 一口メモ** 名前の由来は着物の小物「伊達巻」に似ている説、「だて」とは派手・粋・見栄っ張りという江戸っ子気風が転じた、という説、戦国時代の武将伊達正宗が好きだったという説、と色々あるようです。
- おせち料理には、巻き込んだ形が進化・教養・文化を表していると言われています。すだれは「鬼すだれ」を使用すると、でこぼこした華やかな形に仕上がります。

たたきごぼう

～材料～
(一人分)

ごぼう	30g
白すりごま	1g
白いりごま	1g
さとう	1g(小 1/3)
酢(山吹酢)	0.5g
減塩醤油	3g(小 1/2)
みりん	1g(小 1/6)



A

たたきごぼうの栄養価	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	1.1g
水分	29g
塩分	0.2g
カリウム	83mg
リン	31mg

- 作り方**
- ①牛蒡は4cm長さにぶつ切りにし、太いようなら2～4つ割りにします。酢水(分量外)に放し、2分ほどおきます。

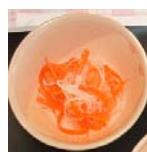
- ②たっぷりの湯で竹串がスーッと通るくらいのやわらかさになるまで茹で、水気を切ります。
- ③②をまな板の上に並べてすりこぎでかるくたたき、(A)であえてなじませ、器に盛りつけます。

一口メモ ごぼうをたたくことで、繊維がこわれ、味がしみ込みやすくなります。
おせち料理には豊年と1年の息災を願う食材として用いられています。



生酢

～材料～
(一人分) 大根……………30g
人参……………5g
A { 塩……………0.2g
酢(山吹酢) ……1.5g(小1/3強)
さとう……………2g(小2/3)



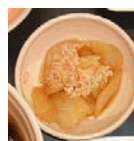
生酢の栄養価	
エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.1g
水分	34g
塩分	0.2g
カリウム	83mg
リン	6mg

- 作り方** ①大根と人参は皮をむき、長さ5cmのせん切りにする。ボウルに入れて塩をふり、かるくもんで10分程おき、水気をよくしぼります。
- ②ボウルに(1)の大根とにんじんを入れ、(A)を加え、よく混ぜて味をなじませ、できあがりです。

一口メモ 紅白のおめでたい色を表し、平和の願いを込めてお正月に用いられます。

数の子

～材料～
(一人分) 数の子(塩)……………20g
糸かつお……………0.1g
みりん……………1g(小1/6)
減塩醤油……………2g(小1/3)



数の子の栄養価	
エネルギー	21kcal
たんぱく質	3.3g
水分	18g
塩分	0.4g
カリウム	40mg
リン	20mg

- 作り方** ①数の子の水につけ、薄い膜を取り除き、たっぷりの水に半日程度漬けて塩抜きをしておきます。
- ②みりと減塩醤油を合わせ、数の子を漬け込みます。
- ③糸かつおを天盛にし、できあがりです。

一口メモ 数が多いことは良いことであり、子孫繁栄になぞらえて用いられます。魚卵の中ではリンが低い食材です。しっかり塩抜きしていただきましょう。

黒豆 黒豆……………15g



栗きんとん 栗きんとん……………30g

一口メモ 黒豆は豆に暮らせるように、栗きんとんは黄金色の小判をイメージして、財産がたまるようにという願いが込められています。
どちらもたくさん食べるとカリウムが高くなりますので、注意して摂取しましょう。

黒豆の栄養価	
エネルギー	27kcal
たんぱく質	2.4g
水分	10g
塩分	0.2g
カリウム	86mg
リン	29mg

栗きんとんの栄養価	
エネルギー	73kcal
たんぱく質	1.0g
水分	12g
塩分	0g
カリウム	90mg
リン	22mg

いちご羹

～材料～
(一人分) いちご……………20g
粉寒天……………0.5g
水……………40g
さとう……………10g(大1)

いちご羹の栄養価	
エネルギー	54kcal
たんぱく質	0.2g
水分	58g
塩分	0g
カリウム	34mg
リン	6mg

作り方



- ①寒天を水に浸してふやかします。
- ②①をなべに入れ、木べらで混ぜながら火にかけます。
- ③寒天が溶けたら砂糖を加えます。
- ④寒天液に切ったいちごを加え、さっとぬらした型に流し入れ、冷やしかためます。

一口メモ 寒天は完全に溶かすのがポイントです。90度以下では溶けず、固まらないことがあるので注意しましょう。
逆にゼラチンは65度以上にすると固まらなくなります。

1食当りの栄養価



I補料 - kcal	たんぱく質g	水分g	カリウムmg	リンmg	塩分g
620	22.8	377	709	308	2.0

北彩都病院 栄養科