

お正月料理アラカルト

H30年12月12日

中央区保健福祉センター
管理栄養士 横尾 妙子

人参ごはん

5人分目安量

	作り方
米	①米は洗ってだし汁を入炊飯器にセットしておく。
人参	②すりおろした人参としらす干し、Aの調味料を入れ しらす干し・普通に炊く。
【サラダ油	③一人2個の俵型にぎり、焼き海苔を巻く。
A 【醤油	焼き海苔は1枚を縦3等分に切る(一人1/3枚)
【酒	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
だし汁	301 kcal 6.9 g 3.2 g 58.3 g 0.6 g
焼き海苔	5 g

高野豆腐の印籠煮

1人分

5人分目安量

作り方

高野豆腐	10 g	2.5枚	①高野豆腐は水で戻し、斜め半分に切り厚みの中央に
豚ひき肉	10 g	50 g	切り込みを入れる。
人参	5 g	2.5 g	②人参と戻した椎茸はみじん切りにする。
干し椎茸	1 g	2.5枚	③豚ひき肉に②と片栗粉を加え、よく混ぜる。
片栗粉	1 g	5 g	④①に③の具を詰める。
だし汁	50 cc	250 cc	⑤鍋にAと④を入れて火にかけ、煮たったら落し蓋
A 砂糖	2.5 g	12.5 g	をして中火で煮含める。
薄口醤油	4.5 g	22.5 g	⑥プロッコリーは小房に分けさっと茹でる。
みりん	4.5 g	22.5 g	⑦⑤を器に盛り⑥を付け合せる。
プロッコリー	30 g	150 g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
			111 kcal 8.8 g 5.4 g 7.3 g 0.7 g (煮汁3割減)

嶺岡豆腐

5人分目安量

作り方

A 牛乳	180 cc	①Aの材料を鍋に入れ、よく混ぜ一度濾してから弱火にかけ
練り白ごま	25 g	混ぜながら練り上げる。最後に生クリームを加えよく混ぜる。
本くず粉	25 g	バットに流し入れ、冷やし固める。
だし汁	75 cc	②Bの材量を鍋に入れ、よく混ぜて練り上げる。
生クリーム	40 g	③①を器に盛り、②の味噌をかける。大葉を飾る。

B 白みそ	30 g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
だし汁	大1	133 kcal 3.4 g 7.6 g 13.1 g 0.4 g
砂糖/みりん	各大1	
抹茶	少々	
大葉	5まい	

揚げ野菜のマリネ

	1人分	5人分目安量	作り方
さつま芋	30 g	150 g	①野菜は大きさを揃え、一口大の乱切りにして
れんこん	20 g	100 g	素揚げする。(れんこん、人参は皮を剥く)
人参	8 g	40 g	②Aで調味液をつくり①の野菜を漬け込む。
いんげん	10 g	50 g	③器に盛りレーズンを散らす。
パプリカ赤	15 g	75 g	
酢	6 g	大匙2	
A みりん	7.2 g	大匙2	
薄口醤油	7.2 g	大匙2	
揚げ油	7 g	適宜	
レーズン	5 g	25 g	
エネルギー			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
160 kcal			1.7 g 7.3 g 22.0 g 0.8 g (漬け汁3割減)

海老しんじょの白味噌仕立て

	1人分	5人分	作り方
海老	40 g	200 g	①海老は殻と背わたを取り、酒をふりしばらく置く。
酒	2 g	小12	水気を取り包丁で細かくたたく。粘りが出る位まで
はんぺん	10 g	50 g	たたき、すり鉢に入れてよく擦り、はんぺんと卵白、長いもの摩り下ろし、片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。
卵白	3 g	1/2個	②手水をつけながら5個に丸め、だし汁に落とし茹でる。
長いも	5 g	25 g	浮きあががってきたら一呼吸おいて味噌を加えバターを
塩	0.1 g	少々	加えて味を整える。
片栗粉	2 g	大匙1強	③椀に盛り、茹でて4cm長さに切った春菊を一字に飾る。
春菊	20 g	1/2把	柚子の皮を松葉に切り添える。
だし汁	120 cc	600 cc	
白味噌	10 g	50 g	
バター	0.8 g	小1	
柚子の皮	少々		
エネルギー			エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分
92 kcal			11.1 g 1.4 g 8.8 g 1.1 g

きのこのオイル漬け

1人分	5人分材料
生椎茸···10 g	5枚
エリンギ···20 g	100 g
えのき茸···10 g	50 g
酒···3 g	大匙1
オリーブ油···3 g	15 g
A 塩···0.2 g	1 g (1つまみ)
コショウ···少々	適宜

作り方

- ①生椎茸は5mm幅の千切り。エリンギは4~5cm長さの短冊切り。えのき茸はヘタを取り半分に切る。
- ②①を鍋に入れ酒を加えて蓋をし、蒸し煮する。汁気がなくなるまで炒り続ける
- ③Aをよく混ぜる、②を漬け込む。
(保存食として多めに作っておくと便利)

おろし大根···30 g	150 g
貝割れ菜···5 g	25 g
醤油···2.4 g	12 g (小匙2)

- ④③を器に盛り、大根おろし(煮沸させる)とヘタを取り3等分に切った貝割れ菜を乗せ好みで醤油をかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
48 kcal	1.7 g	3.2 g	4.4 g	0.5 g

りんごのワイン煮

10人分材料

りんご···小2.5個	作り方
赤ワイン···80cc	①りんごは1個を8等分に切り(一人2切れ) 皮と芯を取る。
砂糖···80 g	②鍋に赤ワインと砂糖と①のりんごを入れ、落し蓋をして弱火でゆっくり煮含める。
シナモン···少々	汁気をとばし、シナモンを振りかける。
	③器に盛りカスタードソースをかける。

カスタードソース

10人分材料

卵黄···1個	A
砂糖···20 g	
牛乳···200cc	
コーンスターク···大さじ1	
バニラエッセンス···少々	

作り方

- ①鍋にAの材料を入れ、よく溶かしてから火にかけ
初めは中火で後弱火にしてよく練る。
とろりとしたら火を止め、バニラエッセンスをたらす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
105 kcal	1.2 g	1.7 g	21.3 g	—