おせち料理

エネルギー
713 kcal
たんぱく質
23.8 g
カリウム
687 mg
リン
367 mg
塩分
2.1 g

●お雑煮

焼きもち　150ｇ(3 個)
小松菜　20ｇ
だしわりしょうゆ　６ｇ(小１)
本みりん　５ｇ(小さじ1)
だし汁　50cc

① 小松菜は 5cm 位に切って、茹でこぼす。
② だし汁に調味料を入れて温める。
③ もちは焼いて、お椀に盛る。
④ ③に①を添えて②をかけたらできあがり。

●お煮しめ

ごぼう　30ｇ
れんこん　10ｇ
にんじん　10ｇ
板こんにゃく　30ｇ
ごま油　２ｇ
さやえんどう　５ｇ
だしわりしょうゆ９ｇ(小 1.5)
本みりん　2.5ｇ(小さじ1/2)
砂糖　2ｇ(小さじ2/3)
水　15cc

① にんじんは花形に型抜き、れんこんは半月形に切り、飾り切りしてゆでこぼす。
② ごぼうは斜めに、切ってゆでこぼす。
③ こんにゃくは 5mm くらいの厚さに切り、手綱こんにゃくにしてゆでこぼす。
④ さやえんどうは半分に切ってゆでこぼす。
⑤ フライパンに油を熱し、こんにゃくを炒める。
⑥ ①②③と水を加え、調味料を入れて煮詰めていく。
⑦ 器に盛って、さやえんどうを添えて完成。

●えびのマヨネーズ焼き

えび　30ｇ
酒　少々（臭みとり）
マヨネーズ　10ｇ
粒コショウ　少々
パセリ　少々

①　えびはつまようじで背わたを取り、
腹側から切り開き、酒をふっておく。
②　天板にクッキングシートを敷き、
水気を取ったえびを並べる。
③　切り開いた身の外側にこしょうをふり、
マヨネーズをのせ、パセリを散らす。
④　様子を見ながらオーブンで５～６分焼く。

●八幡巻き

鶏もも肉　30ｇ
ごぼう　３ｇ
にんじん　３ｇ
だしわりしょうゆ３ｇ(小１/2)
本みりん　２ｇ
酒　２ｇ
油　２ｇ

①　鶏もも肉は観音開きにし、
合わせた調味液に漬け込む。
②　にんじんとごぼうは５～6cm の
細切りにしてゆでこぼし①と一緒に漬け込む。
③　調味液に漬けておいた②を鶏肉で巻く。
注：調味液は捨てずにとっておく。
④　油を熱したフライパンに③を入れ、焼く。
⑤　焼き色がついてきたら、③の調味液と、
鶏肉に火を通す為に水を加えて煮る。
⑥　煮汁が減り調味液が肉にからんだら完成。

●伊達巻き

卵　15ｇ
はんぺん　４ｇ
長芋　５ｇ
砂糖 2.7ｇ(小さじ１弱)
本みりん　0.9ｇ
だし汁　３ｇ

①　材料をすべてフードプロセッサーにかける。
②　玉子焼き器にクッキングシートを敷き、
①を流し入れる。
③　途中、濡れタオルで玉子焼き器の底を
冷ましながら焦げない様に弱火で焼く。
④下面に焼き色がついたら、
火を消してクッキングシートごと取り出す。
⑤ 新しいｸｯｷﾝｸﾞｼｰﾄを玉子焼き器に敷き、
ひっくり返して入れ、余熱で反対の面を焼く。
⑥ 焼き色がついたら、最初に焼いた面を
外側にして巻きすで巻いて冷ましておく。

●酢の物

かぶ　15ｇ
薄切りハム　10ｇ(１枚)
酢　５ｇ(小さじ1)
砂糖　３ｇ(小さじ1)

①　ハムは半月形に切る。
②　かぶはスライサーでハムと同じ位の
大きさに薄くスライスして水にさらす。
③　かぶとハムを重ねて甘酢につけておく。
③　手巻き寿司を巻く要領で、
ハムが内側になるように巻いて盛り付ける。

偕行会愛知　管理栄養士