

正月料理教室

～長崎市食生活改善推進員～

◎七福なます

材料（4人分）

数の子（塩だし）	50g
大根	200g
人参	40g
カリフラワー	100g
れんこん	100g
出し昆布	7cm
貝割菜	20g
出し汁	1カップ
A 酢	大さじ6
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1/2
赤唐辛子	1本

<作り方>

- ① Aを合わせ一煮立ちさせて冷まし、細切りにした出し昆布を加えておく。
- ② 数の子は食べ易い大きさにちぎる。
- ③ 大根、人参は乱切りにする。（人参は小さめ）
- ④ カリフラワーはサッと茹で、小房に分ける。
れんこんは半月切りにし、サッと茹でる。
- ⑤ ①に②と③、④を加えて味をなじませる。
- ⑥ ⑤を盛り、貝割菜を飾る。

1人分の栄養価

エネルギー	98kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.5g
塩分	1.1g

◎末広焼き

材料（4人分）

A 鶏挽肉	200g
なめ茸（瓶入）（1/2瓶）	80g
ごま	大さじ2
みりん	小さじ1強
青のり	大さじ1
けしの実	大さじ1
サラダ油	小さじ1
（つま楊枝	20本）

<作り方>

- ① ごまはすり、Aをよく混ぜ合わせる。
- ② 卵焼き器（フライパン）に薄く油を塗り、①を流す。
- ③ 中火にかけ2～3分したら弱火にし、蓋をして10～15分蒸し焼きにする。
- ④ ③を末広型に切り、表面にみりんを塗って、半分に青のり、残りにけしの実を振る。
- ⑤ 幅の狭い方につま楊枝2本を刺す。

1人分の栄養価

エネルギー	146kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	8.6g
塩分	1.1g

◎干支黒豆羹

材料（4人）

黒豆（煮豆）	50g
粉寒天	（1袋） 4g
水	400cc
白ワイン	100cc
砂糖	30g

（ハーブ、松葉など）

<作り方>

- ① 黒豆 8 個を縦に 4 枚位の薄切りにしておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ煮溶かす。砂糖とワインを加えてアルコール分をとばす。
- ③ ②を流し缶に入れ、①の残りの黒豆を散らす。
- ④ ③が固まりかけたら①の薄切り黒豆で、表面に干支の文字（巳）を 4 箇所入れる。

1 人分の栄養価

エネルギー	73kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.3g
塩分	0.1g