

正月料理教室

～長崎市食生活改善推進員～

◎牛肉のみず菜ロール柚庵風味

材料(4人分)

牛肉(もも薄切り)	30g×8枚	
こしょう	少々	
小麦粉	大1	
人参	60g	
みず菜	200g	
生姜	5g	
サラダ油	大1	
A	ゆず(果汁・皮)	1個分
	醤油	大1・1/2
	みりん	大1
	酒	小2
	砂糖	大1/2

<作り方>

- ① 人参は拍子木に切り、固めに茹でる。みず菜もさっと茹で半分に切る。生姜は細切りにする
- ② 牛肉は広げてこしょう・小麦粉をふり、①の人参、みず菜、生姜を芯にして8本巻く
- ③ フライパンに油を熱して②の肉の巻き終わりを下にして入れ、こんがり焼いて取り出す
- ④ ③のフライパンにAを入れて煮詰め、とろみがでたら、③の肉をもどしてからめる
- ⑤ 切り分けて器に盛り、柚子の皮を細く切って飾る

1人分の栄養価

エネルギー	229kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	13.5g
塩分	1.2g

◎黒豆の包み蒸し

材料(4人分)

黒豆(煮豆)	16粒
チーズ	24g
ワンタン皮	8枚

- ① チーズは8個に切り分ける
- ② ワンタン皮に煮豆2個とチーズ1個を包む
- ③ ②を蒸し器で5～6分蒸す

1人分の栄養価

エネルギー	52kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	2.2g
塩分	0.3g

◎白菜のピリ辛和え

材料(4人分)

A	白菜	200g
	人参	30g
	セロリ	40g
	きゅうり	100g
	根深ねぎ	10g
	生姜	5g
	塩	小 1/2
	赤唐辛子	1本
B	昆布	2g
	するめ	12g
	干し柿	8g
C	酢	大2
	砂糖	大1
	薄口醤油	小1
	白すりごま	小2

- ① Aの材料は短冊切り、生姜はせん切りにし、全体に塩をふって、しばらく置く
- ② 赤唐辛子は小口切り、Bは細切りにする
- ③ ①の水気を絞って②と合わせる
- ④ Cをあたためて、あついうちに③をあえる
- ⑤ ④を盛り付け、白すりごまをふる

1人分の栄養価

エネルギー	53 kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	0.9g
塩分	0.7g

◎りんごきんとん

材料(4人分)

	りんご	小 1/2個	120g
	砂糖		大1
	さつまい		200g
A	砂糖		大4
	みりん		大2
	塩		小 1/5

- ① りんごは適当に皮をむいて、1.5cmの角切りにし、砂糖を加え、電子レンジ(600w)で約3分加熱する
- ② さつまいは適当な大きさに切り茹でる。
- ③ ②をあついうちにつぶしAと①の煮汁を加えて火にかけ、なめらかになるまで練る
- ④ ③に①のりんごを加えて混ぜ合わせ器に盛る

1人分の栄養価

エネルギー	136 kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.1g
塩分	0.2g