

正月料理教室

～長崎市食生活改善推進員～

◎なると巻き焼き

材料（4人分）

鶏挽肉	200g
玉葱（小）	1/2個
卵白	1個分
生姜汁	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
A 醤油	小さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
焼きのり	2枚
サラダ油	小さじ2

<作り方>

- ① ボールに挽肉とみじん切りにした玉葱、Aを合わせてよく混ぜる。
- ② のりは半分に切る。
- ③ のりを縦長におき、①の種の1/4を載せて手前からクルクル巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて転がしながら焼く。
- ⑤ 斜めに切って門松に見立て、盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー	129kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	6.2g
塩分	0.9g

◎五色サラダ

材料（4人分）

れんこん	80g
人参	40g
青梗菜	100g
糸こんにゃく	100g
卵	1個
サラダ油	小さじ1/2
酢味噌	大さじ1, 1/2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
練り辛子	小さじ1/2
出し汁	大さじ2

<作り方>

- ① 人参は短冊切り、青梗菜の茎の部分は短冊切り、葉はザク切りにする。れんこんは半月切り、糸こんにゃくは5～6cm長さに切る。
- ② お湯を沸かし、①を下茹でしてザルに上げておく。
- ③ 卵は錦糸卵にする。
- ④ 酢味噌ドレッシングの材料を合わせる。
- ⑤ 食べる直前に①～③を④で和え、器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	66kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.3g
塩分	1.0g

◎りんご羹

材料 (4 人分)

	りんご	2 個
A	水	大さじ 3
	上白糖 (グラニュー糖)	大さじ 2
	棒寒天	1 本
	水	500ml
	上白糖 (グラニュー糖)	120g
	レモン汁	大さじ 2

<作り方>

- ① りんごは皮付きのまま櫛型に切り、水にサッと通す。
- ② 鍋に①と A を入れて柔らかくなるまで蒸し煮にして裏ごしする。
- ③ 棒寒天は水に浸しておく。
- ④ ③の水分を絞って鍋に入れ、分量の水を加えて火にかけ、半量になるまで煮詰め、砂糖を加えて溶かす。
- ⑤ ②に④とレモン汁を加えて混ぜ合わせ、バット等に流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしかためる。好みの形に切り分ける。

1 人分の栄養価

エネルギー	220kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.2g
塩分	0g

◎長崎雑煮

材料 (4 人)

	ぶり	120g
	鶏もも肉	80g
	紅かまぼこ	40g
	白かまぼこ	40g
A	大根	80g
	人参	40g
	里芋	80g
	ごぼう	40g
	唐人菜	80g
	干し椎茸 (小)	4 枚
	丸餅 (小)	4 個
	ゆずの皮	少々
B	水	4 ｶｯﾌﾟ
	出し昆布	5 cm角 1 枚
	鰹節 (又は焼きあご)	20g
C	塩	小さじ 1/2
	薄口醤油	小さじ 2
	酒	大さじ 1

<作り方>

- ① ぶり、鶏もも肉、紅白かまぼこ、は 4 等分に切り分け、ぶりと鶏もも肉はサッと熱湯に通す。
- ② 大根、人参は 4 等分の輪切り、里芋は 4 等分、ごぼうは 4 等分の斜め輪切りにし、それぞれ下茹でし、唐人菜も茹でて切り分ける。
- ③ 干し椎茸は水で戻しておき、餅は好みで茹でるか、焼いておく。
- ④ 鍋に B の水と出し昆布を入れて 30 分程浸す。火にかけ沸騰直前に昆布を上げ、かつお節を加えて暫くしたら火を止めて濾す。出し汁と椎茸の戻し汁を合わせて 3 ｶｯﾌﾟにし、C で調味して戻した椎茸を加え、味を含ませる。
- ⑤ お椀に大根を敷き、餅を乗せ、全ての具を盛り合わせ、④を注ぎゆずの皮を添える。

1 人分の栄養価

エネルギー	257kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	9.7g
塩分	1.9g