

正月料理教室

～長崎市食生活改善推進員～

鶏肉の寿ロール

材料(4人分)

A	鶏もも肉	(1枚) 250g
	醤油	大さじ1
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	赤飯(市販)	(1/2袋) 100g
	栗の甘露煮	3個

タコ糸(ラップ)

(作り方)

- ① 肉の脂身を落とし、観音開きにしながら厚みを均一にする。
- ② ①の肉にAをからめ、15分程おく。
- ③ 栗は熱湯をかけ、4等分する。
- ④ 赤飯は温めてほぐし、③の栗を混ぜて棒状にしておく。
- ⑤ 鶏肉の上に④の赤飯を芯にして巻き、タコ糸で形を整えて25分位蒸す。
- ⑥ ⑤の粗熱がとれたら2cm位の厚さに切る。

1人分の エネルギー	204kcal
たんぱく質	11.6g
脂 質	8.9g
塩 分	0.8g

生春巻きの門松

材料(4人分)

生春巻きの皮	4枚
アスパラ	4本
生ハム	8枚
サニーレタス	2枚
ヤングコーン	8本
ベビーチーズ	4個
三つ葉	1束

(作り方)

- ① アスパラガスは長いまま茹でる。三つ葉は熱湯を通す。レタスはやわらかい葉の部分だけを残し、4等分する。チーズは縦三つに切り分ける。
- ② 皮を水にサッとくぐらせてまな板の上に置き、生ハム、レタス、ヤングコーン、チーズを並べて両端を折り込み、手前から1度しっかり巻く。アスパラをのせ、穂先を出してさらに巻く。
- ③ 巻き終わったら、春巻きを半分に切り、穂先の出ている方を中央におき、残りの半分を斜め切りにして門松を作る。形を整え、三つ葉で巻いて結ぶ。

1人分の エネルギー	131kcal
たんぱく質	7.6g
脂 質	6.5g
塩 分	1.1g

生しいたけのファルシー

材料(4人分)

	生しいたけ	中8個
A	塩	少々
	こしょう	少々
	玉ねぎ (1/2個)	100g
	人参	40g
	サラダ油	小さじ2
B	塩	小さじ1/5
	こしょう	少々
	パルメザンチーズ	少々
	刻みパセリ	少々

(作り方)

- ① 生しいたけは軸を取り、Aをふる。
- ② 玉ねぎと人参はみじん切りにし、サラダ油で炒めBで調味する。
- ③ ①に②を詰めてチーズをふり、オーブントースターで4~5分焼く。
最後にパセリをふる。

1人分の	エネルギー	52 kcal
	たんぱく質	2.9g
	脂質	3.1g
	塩分	0.5g

長芋のきんとん

材料(4人分)

	長芋	250g
A	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1/5
	水	50cc
	金時豆甘煮	60g

(作り方)

- ① 長芋は皮をむき3cm位の輪切りにし、やわらかく茹でる。
- ② 水気をきり、熱いうちに裏ごしする。
- ③ ②を鍋に移し、Aを加えて弱火で練る。
なべ底が見える位になったら、金時豆を加え混ぜる。

1人分の	エネルギー	79 kcal
	たんぱく質	2.4g
	脂質	0.3g
	塩分	0.2g