

お正月料理

～あっさり味でも美味しい工夫～



<献立>

- ・餅2種（雑煮・ずんだ餅）
- ・ぶりの幽庵焼き
- ・錦玉子 煮しめ
- ・七福なます 黒豆

熱量
553kcal

炭水化物
70.7g

食塩
2.2g

【雑煮】

（材料：1人分）

角餅市販品 1/2 個 鶏モモ 10 g 小松菜 10 g 人参 10 g 水 75 g 薄口醤油 3 g 無塩和風ダシ 0.5 g 柚子 0.2 g	① 人参は7mmの輪切りにし、梅の形に型抜きしてゆでる。小松菜をゆでて4cmに切る。 ② 鍋に水・ダシを入れてひと煮立ちさせる。鶏肉を入れ火が通ったら、調味料を入れてひと煮たちさせる。 ③ 椀に餅、鶏肉、人参、小松菜を盛り、汁を張る。最後に柚子を飾る。 ※餅の温め方：沸騰したお湯に餅を入れ柔らかくなるまで弱火にかける。 電子レンジの場合は水を張った耐熱容器に餅を入れ、餅が膨らむ程度まで温める。
--	--

【ずんだ餅】

（材料：1人分）

角餅市販品 1 個 枝豆皮無 15 g 砂糖 6 g 食塩 0.1 g 水 適量	① 枝豆はさやを外し、薄皮をむく。粗く刻んだ後すり鉢ですりながら、砂糖・塩・水を加えずんだ餡を作る。 ② 温めた餅とずんだ餡をからめ器に盛る。
--	--

【錦玉子】

（材料：3人分）

卵 2 個 砂糖 6 g 食塩 0.6 g	① ゆで卵を作り、熱いうちに黄身と白身に分けて裏ごしをする。（白身は刻んでもよい。）それぞれに砂糖と塩を半量ずつ加え、さっくりと混ぜる。 ② 四角い器（4×9×高さ3cm）にラップを敷き白身を敷き詰めてゴムベラなどで形を整える。白身の上に黄身をのせ、上から軽く押しながら形を整える。 ③ 蒸し器で2-3分加熱し形を安定させる。 ※耐熱容器であれば、電子レンジで温めてもよい。 ④ 冷めたら容器からラップごと取り出し、3等分に切り分ける。
-----------------------------	--

【ぶりの幽庵焼き】

(材料:1人分)

ブリ	40 g	① 袋に調味料と柚子、ブリを入れ30分～1時間程度漬ける。 ② フライパンに油を入れて熱し、汁気をきった①を中火から弱火で両面焼く。
柚子	1 g	
濃口醤油	4 g	
本みりん	4 g	
酒	4 g	
サラダ油	1 g	

【煮しめ】

(材料:4人分)

板コンニャク	80 g	① 下準備 ・干し椎茸は水で戻す。※戻し汁は使用する。 ・レンコンは乱切りにし酢水でさっとゆでる。 ・ゴボウは乱切り、コンニャクは手綱コンニャク、人参は7mm程度に輪切りにし梅型で抜く。それぞれ下ゆでをする。 ・絹サヤはゆで、斜め半分に切る。 ② 鍋に人参・絹サヤ以外の材料と調味料を入れ、落とし蓋をして火にかける。 10分程煮たら人参を加えて、さらに10分程煮る。 ③ いったん火からおろし、一晚寝かせて味を染み込ませる。 ④ 食べる直前に温めなおし、器に盛り合わせ絹サヤを添える。
レンコン	80 g	
ゴボウ	40 g	
人参	40 g	
干し椎茸	8 g	
絹サヤ	12 g	
薄口醤油	12 g	
本みりん	12 g	
酒	12 g	
無塩和風ダシ	4 g	
水・戻汁	200 g	



【七福なます】

(材料:4人分)

大根	120 g	① <下準備> ・大根・人参は4cmの千切りにし、塩を振って20分おいてもみ、絞る。 ・キクラゲは水で戻した後千切りにし、軽くゆでる。 ・レンコンは薄いいちょう切りにし、酢水で軽くゆで、水で洗ってぬめりをとり水気をきる。 ・生姜は細い千切りにし、さっと水にさらす。 ・絹サヤはさっとゆで、斜め千切りにする。 ② 酢と砂糖を電子レンジで軽く温め砂糖を溶かし、絹さや以外の食材と和え、馴染ませる。 ③ 食べる直前にすりゴマを加え、全体を混ぜ器に盛り、最後に絹サヤを盛る。
人参	20 g	
食塩	0.8 g	
レンコン	40 g	
キクラゲ	4 g	
絹サヤ	4 g	
生姜	4 g	
穀物酢	20 g	
砂糖	12 g	
すりゴマ	12 g	

<1人前の材料>

<餅のエネルギーと糖質量>

ご飯1膳とお餅2個は一緒！？

ご飯150g エネルギー252kcal 糖質55.2g	=	もち2個(1個50g) エネルギー224kcal 糖質50.2g	+	あんこ きな粉
-----------------------------------	---	--	---	------------



煮しめ



なます

栄養成分値

材料 (1人前)	分量	熱量	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	糖質	食塩	材料 (1人前)	分量	熱量	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	糖質	食塩
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
★雑煮									★煮しめ								
餅	25	59	1.0	0.2	12.7	0.1	12.6	0.0	板こんにゃく	20	1	0.0	0.0	0.5	0.4	0.1	0.0
鶏モモ	10	20	1.7	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	レンコン	20	13	0.4	0.0	3.1	0.4	2.7	0.0
小松菜	10	1	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	ゴボウ	10	7	0.2	0.0	1.5	0.6	0.9	0.0
人参	10	4	0.1	0.0	0.9	0.2	0.7	0.0	人参	10	4	0.1	0.0	0.9	0.2	0.7	0.0
水	75	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	干し椎茸	2	4	0.4	0.1	1.3	0.8	0.5	0.0
薄口醤油	3	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.5	絹サヤ	3	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.1	0.0
和風ダシ	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	薄口醤油	3	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.5
柚子	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	本みりん	3	7	0.0	0.0	1.3	0.0	1.3	0.0
小計		87	3.3	1.6	14.2	0.5	13.7	0.5	酒	3	3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0
★ずんだ餅									和風ダシ	1	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0
餅	50	117	2.0	0.3	25.4	0.3	25.1	0.0	水・戻汁	50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
枝豆薄皮無	15	20	1.7	0.9	1.3	0.7	0.6	0.0	小計		44	1.6	0.1	9.4	2.5	6.9	0.5
砂糖	6	23	0.0	0.0	6.0	0.0	6.0	0.0	★七福なます								
食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	大根	30	5	0.1	0.0	1.2	0.1	0.0	0.0
小計		160	3.7	1.2	32.7	1.0	31.7	0.1	人参	5	2	0.0	0.0	0.4	0.1	0.3	0.0
★ぶりの幽庵焼き									レンコン	10	7	0.2	0.0	1.6	0.2	1.4	0.0
ブリ	40	103	8.6	7.0	0.1	0.0	0.1	0.0	キクラゲ	1	2	0.1	0.0	0.7	0.6	0.1	0.0
柚子	1	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	絹サヤ	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
濃口醤油	4	3	0.3	0.0	0.4	0.0	0.4	0.6	すりゴマ	3	18	0.6	1.6	0.6	0.4	0.2	0.0
本みりん	4	10	0.0	0.0	1.7	0.0	1.7	0.0	生姜	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0
酒	4	4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	穀物酢	5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0
小計		130	8.9	8.0	2.5	0.1	2.4	0.6	砂糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
★錦玉子									水	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵	35	53	4.3	3.6	0.1	0.0	0.1	0.1	小計		47	1.0	1.6	7.8	1.4	5.2	0.2
砂糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0	2.0	0.0	★黒豆								
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	黒豆市販	3	24	0.5	0.2	2.0	0.2	1.8	0.0
小計		61	4.3	3.6	2.1	0.0	2.1	0.3	小計		24	0.5	0.2	2.0	0.2	1.8	0.0
合計									合計		553	23.3	16.3	70.7	5.7	63.8	2.2

★栄養士からのコメント★

今回は、お正月料理をテーマに実習を行いました。おせち料理とは、新年を祝い年神様を迎え、作物の豊作や家族の無病息災を祈ってごちそうをお供えて、神様と一緒にいただくという意味があります。当時貴重であった砂糖をふんだんに使用した料理や、三ヶ日は火の神様にお休みいただくよう煮炊きを控えるため、保存の効くよう塩や砂糖が多く使われた料理が多いのも特徴です。ですから、糖尿病のある方にとっては、おめでたいけれど、体にとっては少し心配なお料理が多いのも悩ましいところです。

調理実習ではこってりした味付けとあっさりした味付けの「煮物」を食べ比べてみました。自宅の味付けは、こってりの方だという参加者がほとんどでしたが、「ダシが効いていてあっさりでも美味しい」、との声がかれました。また、なますはゴマや生姜の風味を利かせ、砂糖や塩を控えましたが、「ゴマや生姜が効いていて美味しい」と好評でした。ぜひ、お正月料理から「ダシ」の旨味やさまざまな「風味」を利かせたあっさり味に取り組んでみませんか。

正月には「おもち」もよく食べますが、皆さんは一回に何個食べますか？いろいろな味でちよとずつ食べると意外と3-4個あるいはもっと食べていませんか。おもち2個食べるとご飯1膳(150g)食べたのと同じエネルギーや糖質量になります。もち4個はご飯2膳!?是非普段のご飯量を確認し、お餅の食べ過ぎにも注意しましょう。

塩分パーセント

糖分パーセント

材料に対して

ダシやゴマ・生姜など風味を効かせたあっさりな味付けを試してみましょう！

