

低タンパクでお正月
～でんぷんもちを味わおう～



<献立>

- ・でんぷんもち3種
- ・松風焼き
- ・七福なます
- ・リンゴのゼリー
- ・甘酒
- ・黒豆

<1人分>

熱量
596kcal

蛋白質
9.8g

塩分
1.7g

【揚げもち】

(材料:1人分)

グンブンカもち	45 g	① 大根はおろし水気を切る。小ネギは小口切りにする。 ② グンブンカもちを油で揚げ、①の大根おろしをのせ、さらにだし割りしょうゆをかけて小ネギを散らす。
揚げ油	4 g	
大根おろし	30 g	
小ネギ	1 g	
だし割りしょうゆ	5 g	

【くるみもち】

(材料:1人分)

グンブンカもち	45 g	① クルミをすり鉢ですり、砂糖、塩を加えてよくすり混ぜる。 ② 分量の水を加え小鉢に移し火にかけて水溶き片栗粉でトロミを付ける。 ③ グンブンカもちは半分に切り、3～4分ゆで、②をかける。
クルミ	3 g	
砂糖	8 g	
食塩	0.1 g	
水	20 g	
片栗粉	1 g	

【きなこもち】

(材料:1人分)

グンブンカもち	45 g	① グンブンカもちは半分に切り、3～4分ゆで、グンブンきなこをかける。
グンブンきなこ	5 g	

【七福なます】

(材料:4人分)

大根	80 g	① 大根、人参、生シイタケ、ゴボウは細めの千切りにする。レンコンは銀杏切り(薄切り)にし、水にさらす。絹さやは色よく茹でてから千切りにする。 ② 鍋にゴマ油をひいて、①(絹サヤ以外)を炒める。調味料を加え、水分を飛ばすように炒り煮にする。 ③ 器に盛り付け、絹サヤを盛る。
人参	20 g	
生シイタケ	20 g	
レンコン	40 g	
糸コンニャク	40 g	
ゴボウ	20 g	
絹サヤ	12 g	
ゴマ油	8 g	
砂糖	12 g	
だし割りしょうゆ	12 g	
食塩	0.8 g	
穀物酢	28 g	

【松風焼き】

(材料:8人分)

鶏ひき肉	200 g	① 玉ネギはフードプロセッサーで細かくし、フライパンでいためて水分をとばす。 ② 味噌、砂糖、みりんを合わせて練り味噌を作る。 ③ 鶏ひき肉をすり鉢に入れよくする。その後①と②を入れよくすり混ぜる。さらに卵、片栗粉を加えてよく混ぜる。 ④ アルミホイルで型を作り、サラダ油をひいて③をのばし、けしの実をふりかける。 ⑤ 230℃に温めたオーブンにいれ、焼き目がついたらホイルをかぶせて焼き、扇状に切り分けて青海苔をふり、器に盛付ける。
玉ネギ	120 g	
味噌	40 g	
砂糖	16 g	
みりん	16 g	
卵	56 g	
片栗粉	24 g	
けしの実	8 g	
青海苔	4 g	
油	8 g	

【リンゴのゼリー】

(材料:4人分)

蜂蜜リンゴ黒酢	120 g	① 分量の水を鍋に入れ、粉寒天を入れてふやかす。 ② ①を火にかけて寒天を煮溶かし、砂糖と蜂蜜リンゴ黒酢を加えて火を止める。 ③ リンゴを3mm角に切り、②と合わせてバットに流して冷やし固め、8等分にし梅型で型抜きする。
水	80 g	
粉寒天	2 g	
砂糖	16 g	
リンゴ	40 g	

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
★揚げもち						
グンブンカもち	45	90	0.1	0.0	2	2
揚げ油	4	37	0.0	0.0	0	0
大根おろし	30	5	0.1	0.0	69	5
小ネギ	1	0	0.0	0.0	3	1
だし割りしょうゆ	5	3	0.2	0.4	1	2
小計		135	0.4	0.4	75	10
★くるみもち						
グンブンカもち	45	90	0.1	0.0	2	2
クルミ	3	20	0.4	0.0	16	8
砂糖	8	31	0.0	0.0	0	0
食塩	0	0	0.0	0.1	0	0
水	20	0	0.0	0.0	0	0
片栗粉	1	3	0.0	0.0	0	0
小計		144	0.5	0.1	18	10
★きなこもち						
グンブンカもち	45	90	0.1	0.0	2	2
グンブンきなこ	5	19	0.3	0.0	16	6
小計		109	0.4	0.0	18	8
★松風焼き						
鶏ひき肉	25	42	5.2	0.1	68	23
玉ネギ	15	6	0.2	0.0	23	5
味噌	5	10	0.6	0.6	19	9
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
みりん	2	5	0.0	0.0	0	0
卵	7	11	0.9	0.0	9	13
片栗粉	3	10	0.0	0.0	1	1
けしの実	1	6	0.2	0.0	7	8
青海苔	1	1	0.1	0.0	4	2
油	1	9	0.0	0.0	0	0
小計		108	7.2	0.7	131	61

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
★七福なます						
大根	20	4	0.1	0.0	46	3
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
生シイタケ	5	1	0.2	0.0	14	4
レンコン	10	7	0.1	0.0	24	8
糸コンニャク	10	1	0.0	0.0	1	1
ゴボウ	5	3	0.1	0.0	16	3
絹サヤ	3	1	0.1	0.0	5	2
ゴマ油	2	18	0.0	0.0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
だし割りしょうゆ	3	2	0.1	0.2	1	1
食塩	0	0	0.0	0.2	0	0
穀物酢	7	2	0.0	0.0	0	0
小計		53	0.7	0.4	121	23
★リンゴのゼリー						
蜂蜜リンゴ黒酢	30	1	0.0	0.0	1	0
水	20	0	0.0	0.0	0	0
粉寒天	1	0	0.0	0.0	0	0
砂糖	4	15	0.0	0.0	0	0
リンゴ	10	5	0.0	0.0	11	1
小計		21	0.0	0.0	12	1
★甘酒						
甘酒	30	24	0.5	0.1	4	6
小計		24	0.5	0.1	4	6
★黒豆						
黒豆	1	2	0.1	0.0	6	2
小計		2	0.1	0.0	6	2
合計		596	9.8	1.7	385	121

★栄養士からのコメント★

グンブンカもちを使用して3種のもちを作ってみました。①揚げもち：でんぷんもちだからこそ、外側がカリッ、中が軟らかく、おろしが絡んでとても美味しく参加者にも好評でした。②くるみもち：くるみのまろやかな風味とコクが食欲をそそります。③きなこもち：普通のきなこではたんぱく質が多くなるため、今回はグンブンきなこを使用しました。お正月料理も楽しみましょうね。