

デンプンカもちを使ったお節料理 ～お正月料理の食べ方について～



<献立>

- ・おもち3種
- ・タラの南蛮漬け
- ・七福サラダ
- ・すまし汁

<1人分>

熱量
608kcal

蛋白質
10.2g

塩分
1.6g

【くるみもち】

(材料:1人分)

グンプンカもち	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。
クルミ	3 g	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。
砂糖	8 g	③ グンプンカもちを半分に切り、3～4分ゆで、②をかける。
食塩	0.1 g	
水	15 g	
片栗粉	1 g	

【雪中南天もち】

(材料:1人分)

グンプンカもち	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。
大根おろし	30 g	② グンプンカもちを半分に切り、3～4分ゆでる。
イクラ	1 g	③ ②にだし割りしょうゆをかけ、①の大根おろし、イクラをのせて小ネギを散らす。
小ネギ	0.5 g	
だし割りしょうゆ	3 g	

【きんとんもち】

(材料:1人分)

グンプンカもち	45 g	① サツマイモは2cmの輪切りにし、厚めに皮をむいて水に浸す。たっぷりの水とくちなしの実を入れて火にかけ、ゆでる。
サツマイモ	25 g	② ゆであがったら裏ごしをする。砂糖と水を入れて弱火にかけ、木べらで練りながら加熱する。
砂糖	5 g	③ グンプンカもちを半分に切り、3～4分ゆでて②とからめる。
水	15 g	
くちなし		

【タラの南蛮漬け】

(材料:1人分)

マダラ	40 g	① タラに塩をふり、下味をつける。片栗粉をまぶして油で揚げる。
食塩	0.2 g	② 玉ネギは薄切り、水菜は3cm長さに切る。人参は3cmの長さに千切りし、ゆでる。
片栗粉	4 g	③ Aを合わせ、南蛮酢を作る。
揚げ油	5 g	④ ③に玉ネギ、人参、とうがらしを混ぜ合わせ、揚げたタラを漬け込む。
だし割りしょうゆ	6 g	⑤ 器に盛り、水菜を天盛りにする。
酒	2 g	
穀物酢	5 g	
砂糖	2 g	
水	15 g	
玉ネギ	20 g	
人参	5 g	
赤とうがらし	少々	
水菜	1 g	

【七福サラダ】

(材料:1人分)

大根	20 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にして水にさらす。糸コンニャクは食べやすい長さに切る。 インゲンは2cm長さに切り、色よくゆでる。 ② 鍋にゴマ油をひいて、①(インゲン以外)を軽く炒め、だし割りしょうゆを加えて水分がとぶまで炒める。 ③ 冷めたらインゲンを加え、マヨネーズで和える。
人参	5 g	
生シイタケ	5 g	
レンコン	10 g	
ゴボウ	5 g	
糸コンニャク	10 g	
インゲン	3 g	
ゴマ油	2 g	
だし割りしょうゆ	2 g	
マヨネーズ	9 g	

【すまし汁】

(材料:1人分)

セリ	2 g	① セリは2cm長さに切る。梅干は種をとる。 ② 汁椀に梅干、セリを盛る。 ③ だしを温め、薄口しょうゆで調味して椀にはる。
一番だし	80 g	
薄口しょうゆ	0.5 g	
梅干(減塩)	2 g	



おもち3種、1人分の材料です



1人分ずつ分量を計ります。



★栄養士からのコメント★

お節料理は塩分が多いため、献立の組み合わせに工夫が必要です。おもち甘いもち2個、しょっぱいもち1個の組み合わせになっています。小豆あんはたんぱく質が多いため、さつまいもを使ってきんとんもちにしました。すまし汁はだしをしっかり取り、梅干を細かく砕くことで、薄味でもさっぱりと美味しくいただけると好評でした。つい食べ過ぎてしまうお正月。食べすぎには注意して、楽しいお正月をお過ごしください。

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)
★くるみもち						
グンブンカもち	135	270	0.3	0.0	5	6
クルミ	3	20	0.4	0.0	16	8
砂糖	8	31	0.0	0.0	0	0
食塩	0.1	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		324	0.7	0.1	21	14
★雪中南天もち						
大根おろし	30	5	0.1	0.0	69	5
イクラ	1	3	0.3	0.0	2	5
小ネギ	0.5	0	0.0	0.0	2	0
だし割りしょうゆ	3	2	0.1	0.2	1	1
小計		10	0.5	0.2	74	11
★きんとんもち						
サツマイモ	25	33	0.3	0.0	118	12
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0
水	15	0	0.0	0.0	0	0
くちなし	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		52	0.3	0.0	118	12
★すまし汁						
セリ	2	0	0.0	0.0	8	1
一番だし	80	2	0.2	0.1	50	10
薄口しょうゆ	0.5	1	0.1	0.1	3	1
梅干(減塩)	2	2	0.0	0.1	3	1
小計		5	0.3	0.3	64	13
★黒豆						
黒豆	1.5	3	0.1	0.0	9	4
小計		3	0.1	0.0	9	4

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)
★タラの南蛮漬け						
マダラ	40	31	7.0	0.1	140	92
食塩	0.2	0	0.0	0.2	0	0
片栗粉	4	13	0.0	0.0	1	2
揚げ油	5	46	0.0	0.0	0	0
だし割りしょうゆ	6	3	0.2	0.4	2	3
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
穀物酢	5	1	0.0	0.0	0	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
水	15	0	0.0	0.0	0	0
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	30	7
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
赤とうがらし	少々	0	0.0	0.0	1	0
水菜	1	0	0.0	0.0	5	1
小計		113	7.4	0.7	193	106
★七福サラダ						
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	0.2	0.0	44	7
ゴボウ	5	3	0.1	0.0	16	3
糸コンニャク	10	1	0.0	0.0	1	1
インゲン	3	1	0.1	0.0	8	1
ゴマ油	2	18	0.0	0.0	0	0
だし割りしょうゆ	2	1	0.1	0.1	1	1
マヨネーズ	9	63	0.1	0.2	2	3
小計		101	0.9	0.3	146	22
合計		608	10.2	1.6	625	182