

# お正月料理の食べ方を学ぼう

## ～でんぷんもちを使ってお餅3種～



### <献立>

- ・肉団子の紅白蒸し
- ・紅白なます
- ・きんとん

<1人分>

**熱量**  
602kcal

**蛋白質**  
10.8g

**塩分**  
1.5g

### 【肉団子の紅白蒸し】

(材料:1人分)

豚挽肉	20 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① でんぷん米は2時間以上水に浸しておく。(一方には食紅を加えておく)調理直前にザルにあげて水気を切る。</li> <li>② 長ネギ・椎茸・生姜は粗めのみじん切りにする。</li> <li>③ ボールに②と豚挽肉を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。その後Aの調味料を加えて、さらに混ぜ団子状(2個)に形成する。</li> <li>④ 団子に片栗粉をまぶし、次にでんぷん米を手で握りこむようにまぶす。(一方は着色させたでんぷん米をまぶす)</li> <li>⑤ 蒸し器にクッキングシートをしき、団子を並べて約10分間蒸す。</li> </ol>	
長ネギ	10 g		
椎茸	5 g		
生姜	1 g		
A {	げんた醤油		4 g
	砂糖		2 g
	酒		2 g
	片栗粉		33 g
	でんぷん米		15 g
食紅	少々		

### 【紅白なます】

(材料:1人分)

大根	30 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 大根、人参、絹サヤは千切りにしてさっとゆでる。レンコンは薄くスライスして酢水でゆでる。</li> <li>② 酢と砂糖を合わせておく。</li> <li>③ ①と②を合わせて、よく揉みこむ。</li> </ol>	
人参	10 g		
レンコン	10 g		
絹サヤ	2 g		
{	酢		5 g
	砂糖		3 g

### 【きんとん】

(材料:1人分)

サツマイモ	20 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① サツマイモは皮をむいて一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。</li> <li>② ゆでたサツマイモを裏ごしし、砂糖を加えてラップで茶巾絞りにする。</li> </ol>
砂糖	2 g	

### 【もち3種】

(材料:1人分)

《お雑煮》		《お雑煮》	
でんぷんもち	1 コ	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ・小松菜は下ゆでして5cm程度に切る。 ・人参は型抜きし、下ゆでする。 ・かつおだしをとる(1リットルでかつお節20g)</li> <li>② 鍋にAの調味料を入れ、沸騰したら鶏肉を入れ、鶏肉の色が変わるまで煮る。その後、かつおだしを加え、アクを除きながら沸騰させる。</li> <li>③ でんぷんもちを焼き、器に鶏肉・小松菜・人参を盛り合わせて、汁を張る。</li> </ol>	
鶏モモ肉	10 g		
人参	5 g		
小松菜	10 g		
かつおだし	150 g		
A {	げんた醤油		3 g
	みりん		2 g
	食塩		0.8 g
	酒		3 g

《あんこもち》		
でんぷんもち	1コ	
こしあん	15g	
《くるみもち》		
でんぷんもち	1コ	
練りくるみ	10g	
A { 砂糖	2g	
げんた醤油	1g	

- 《あんこもち》
- ① こしあんを少量の水でのばす。
  - ② ゆでたでんぷんもちにあんこを絡める。
- 《くるみもち》
- ① 練りくるみにAの調味料を加える。
  - ② ゆでたでんぷんもちにくるみあんを絡める。

**肉団子の紅白蒸し**



① 材料を合わせて肉団子一人分を計量します。



② 計量した団子を丸め、片栗粉→でんぷん米の順にまぶします。(赤白1つずつ)



③ ぎゅっと手で握り込むようにしながらまぶしてください。

**栄養成分値**

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	加ウム(mg)	リン(mg)
<b>★肉団子の紅白蒸し</b>						
豚挽肉	20	44	3.7	0.0	5	34
長ネギ	10	3	0.1	0.0	18	3
椎茸	5	1	0.2	0.0	14	4
生姜	1	0	0.0	0.0	0	0
げんた醤油	4	4	0.1	0.3	1	2
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
片栗粉	3	10	0.0	0.0	0	1
でんぷん米	15	54	0.0	0.0	1	3
食紅	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		126	4.1	0.3	100	47
<b>★紅白なます</b>						
大根	30	5	0.1	0.0	69	5
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
レンコン	10	7	0.2	0.0	44	7
絹サヤ	2	1	0.1	0.0	4	1
酢	5	1	0.0	0.0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
小計		30	0.5	0.0	144	15
<b>★きんとん</b>						
サツマイモ	20	26	0.2	0.0	94	9
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
小計		34	0.2	0.0	94	9

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	加ウム(mg)	リン(mg)
<b>★お雑煮</b>						
でんぷんもち	45	92	0.1	0.0	0	0
鶏モモ肉	10	20	1.6	0.0	27	16
小松菜	10	1	0.2	0.0	50	5
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
かつおだし	150	5	0.8	0.2	39	26
げんた醤油	2	2	0.1	0.1	1	0
みりん	2	5	0.0	0.0	0	0
食塩	1	0	0.0	0.8	0	0
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
小計		129	2.8	1.1	131	48
<b>★あんこもち</b>						
でんぷんもち	45	92	0.1	0.0	0	0
こしあん	15	23	1.5	0.0	9	13
小計		115	1.6	0.0	9	13
<b>★くるみもち</b>						
でんぷんもち	45	92	0.1	0.0	0	0
練りくるみ	10	67	1.5	0.0	54	28
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
げんた醤油	1	1	0.0	0.1	0	0
小計		168	1.6	0.1	54	28
合計		602	10.8	1.5	532	160

**★栄養士からのコメント★**

お正月料理といえばお餅です。「普段は低タンパクのご飯を食べているけれど、お餅だけは普通で・・・」という方もいるかもしれません。ですが、普通の切り餅は1個あたりタンパク質2gです。3個食べれば6gです。それに対して、でんぷん餅は1個あたり0.1g。3個食べてもわずか0.3gです。さらに、でんぷん製品は血糖が上がりにくいので糖尿病の方にはおすすめです。調理法は、焼き餅もよいのですが、お湯で2～3分ゆでると柔らかくなり、多少時間を置いてもおいしくいただけます。グラグラ煮立ってないことがコツです。主食のタンパク質をしっかり制限することが、低タンパク食事療法の成功の鍵ですね。

お正月はお餅以外にもお食事が豪華になる時期です。今回は、主菜にもでんぷん米を使い肉団子にしました。でんぷん米はいろいろな活用方法があります。今回の様にまぶしたり、ハンバーグなどのつなぎに加えたり、量増しやエネルギーアップに一石二鳥です。

お正月こそごちそうを食べたいですね。上手に低たんぱく特殊食品を利用してお正月料理を味わってください。