

## お正月料理を味わおう ～低たんぱくのお餅でお正月～



### <献立>

- ・伊達巻
- ・筑前煮
- ・紅白なます
- ・きんとん
- ・もち3種

**熱量**  
**605Kcal**

**蛋白質**  
**10.0g**

**食塩**  
**1.3g**

### 【伊達巻】

(材料:5人分)

卵	100 g	① ミキサー(フードプロセッサー)に卵、一口大にちぎったハンペン、調味料を入れてよく混ぜる。
ハンペン	50 g	
砂糖	25 g	
みりん	10 g	
酒	10 g	
サラダ油	2.5 g	
		② 卵焼き器にサラダ油を敷き①を流しいれ弱火で焼き、ひっくり返して中まで火を通す。※アルミホイルをかぶせ蒸し焼きにする。焼きあがったら巻きすで巻いて5等分に切る。

### 【筑前煮】

(材料:1人分)

鶏もも肉(皮付き)	15 g	① ・鶏もも肉を一口大に切り、Aで下味をつける。 ・干シイタケは水で戻し、軸をとり4等分にする。 ・ゴボウ、蓮根、人参は乱切りにし、ゴボウと蓮根は下茹でする。 ・コンニャクは一口大にちぎりさっと茹でる。 ・絹サヤは筋を取り、斜め半分に切りさっと茹でておく。
濃口醤油	1 g	
酒	1 g	
ゴボウ	15 g	
蓮根	15 g	
人参	15 g	
コンニャク	20 g	
絹サヤ	3 g	
干シイタケ	1 g	
サラダ油	1 g	
濃口醤油	4 g	
酒	3 g	
砂糖	2 g	
みりん	2 g	
		② 鍋にサラダ油を敷き鶏もも肉を炒める。絹サヤ以外の野菜とコンニャクを入れさっと炒め、干シイタケの戻し汁とBの調味料、適量の水を加えアクを取りながら軟らかくなるまで煮る。
		③ 汁気がなくなってきたらみりんを加えつやを出す。皿に盛り付け、上から絹サヤを飾る。

### 【紅白なます】

(材料:1人分)

大根	25 g	① 大根、人参は千切りにする。
人参	5 g	
穀物酢	5 g	
砂糖	2 g	
塩	0.1 g	
ゆず皮(天盛り)	少々	
		② 穀物酢に砂糖と塩を溶かしておき、①と合わせてよくもむ。
		③ 器に盛り、上からゆず皮を飾る。

## 【きんとん】

(材料:1人分)

サツマイモ	25 g	① サツマイモは皮を厚めにむき、一口大に切る。鍋にサツマイモとたっぷりの水、くちなしの実を入れ軟らかくなるまで火にかける。 ② ①のサツマイモをつぶし砂糖とバター、茹で汁少々を加え練り合わせ、ラップで茶巾絞りにし、上に黒豆を飾る。
くちなしの実	5 g	
砂糖	5 g	
有塩バター	2 g	
黒豆	0.1 g	

## 【もち3種】

グンブンカ餅	3 個	〈あんこ餅、きな粉餅〉 ① ・あずき缶は少量の水を加えてのばす。 ・きな粉と砂糖は混ぜておく。 ② ホットプレート等でグンブンカ餅を焼き、中心が膨らんできたらお湯にくぐらせる。あずき、きな粉をそれぞれを絡める。
茹であずき(缶)	20 g	
青ばたきな粉	2 g	〈揚げ餅〉 ① 大根はおろし、水気を切っておく。小ネギは小口切りにする。 ② グンブンカ餅を油で揚げ、上から①とだし割り醤油をかける。 ※まれに餅の中の気泡が破裂することがあるので注意して下さいね。
砂糖	2 g	
大根	20 g	
小ネギ	1 g	
だし割り醤油	3 g	
揚げ油(吸油量)	4 g	

## 栄養成分値



完成！

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	カルウム(mg)	リン(mg)	材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	カルウム(mg)	リン(mg)
<b>★伊達巻</b>							<b>★筑前煮</b>						
卵	20	30	2.5	0.1	26	36	鶏もも肉(皮付き)	15	30	2.4	0.0	41	24
ハンペン	10	9	1.0	0.2	16	11	濃口醤油	1	1	0.1	0.1	4	2
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0	酒	1	1	0.0	0.0	0	0
みりん	2	5	0.0	0.0	0	0	ゴボウ	15	10	0.3	0.0	48	9
酒	2	2	0.0	0.0	0	0	蓮根	15	10	0.3	0.0	66	11
サラダ油	0.5	5	0.0	0.0	0	0	人参	15	6	0.1	0.0	41	4
小計		70	3.5	0.3	42	47	コンニャク	20	1	0.0	0.0	7	1
<b>★紅白なます</b>							<b>★きんとん</b>						
大根	25	5	0.1	0.0	58	4	サツマイモ	25	33	0.3	0.0	118	12
人参	5	2	0.0	0.0	14	1	くちなしの実	少々	0	0.0	0.0	0	0
穀物酢	5	1	0.0	0.0	0	0	砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0	有塩バター	1	7	0.0	0.0	0	0
塩	0.1	0	0.0	0.1	0	0	黒豆	1	3	0.1	0.0	3	2
ゆず皮(天盛り)	少々	0	0.0	0.0	0	0	小計		55	0.4	0.0	121	14
小計		16	0.1	0.1	72	5	合計		605	10.0	1.3	613	169
<b>★もち3種</b>							<b>★きんとん</b>						
グンブンカ餅	3個	270	0.3	0.0	6	6	サツマイモ	25	33	0.3	0.0	118	12
茹であずき(缶)	20	44	0.9	0.0	32	16	くちなしの実	少々	0	0.0	0.0	0	0
青ばたきな粉	2	9	0.7	0.0	38	16	砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0	有塩バター	1	7	0.0	0.0	0	0
大根	20	4	0.1	0.0	46	3	黒豆	1	3	0.1	0.0	3	2
小ネギ	1	0	0.0	0.0	3	0	小計		55	0.4	0.0	121	14
だし割り醤油	3	2	0.2	0.2	1	1	合計		605	10.0	1.3	613	169
揚げ油(吸油量)	4	37	0.0	0.0	0	0							
小計		374	2.2	0.2	126	42							

### ★栄養士からのコメント★

お正月は生活が乱れがちになっていませんか？それとともにお食事もお乱れている可能性があります！今回は低たんぱくのお餅の食べ方と、おせちを組み合わせを紹介できるような献立としました。様々な種類の料理が並ぶご家庭もあるかと思いますが、少しだからいいか…と食べてしまうと結果的にたんぱく質、食塩の摂りすぎになってしまうこともあります。種類と適量を守り、お正月もしっかり食事療法を続けていきましょう。