

お正月料理
～おせち料理～

＜献立＞

- ・伊達巻き
- ・海老と蓮根の団子
- ・七福なます
- ・もち三種
- ～おろし・くるみ・きなこ～

＜1人分＞

熱量
612kcal

蛋白質
9.8g

塩分
1.6g



【伊達巻き】 (材料:10人分)

全卵 200 g はんぺん 100 g 砂糖 50 g 酒 15 g みりん 15 g 濃口醤油 4 g	① クッキングシートを25cm 角に切り、四方を折って20cm角(高さ2cm)を作る。同様にアルミホイルで型を作り、アルミ型の中にクッキングシートの型を組み合わせる。オーブンを190℃に予熱する。 ② はんぺんを2cm角に切り、材料を全て合わせ、なめらかになるまでミキサーにかける。 ③ ②を①の型に流し、190℃のオーブンで20分程(全体が膨らみ表面がうっすら色づくまで)焼く。または、フライパンで蓋をして弱火でじっくり焼く。 ④ 熱いうちにまきすで巻いて形を整える。
---	--

【海老と蓮根の団子】 (材料:4人分)

エビ 72 g 塩 0.4 g 酒 4 g レンコン 120 g 片栗粉 4 g 塩 0.8 g しんぴき粉 8 g 揚げ油(吸油量) 32 g レモン 少々	① エビは殻をむいて背ワタを除き、粗く刻んでから細かく包丁でたたき塩・酒で下味をつける。 ② レンコンの皮をむいてすりおろし、水気を軽く絞り塩・片栗粉を混ぜ①と合わせる。 ③ ②を8個の団子に丸め、片栗粉(分量外)、水溶き卵白(分量外)、しんぴき粉の順に衣をまぶし、中温の揚げ油でカラリと揚げる。
---	--

【七福なます】 (材料:4人分)

大根 80 g 人参 20 g 生シイタケ 20 g レンコン 40 g シラタキ 40 g ゴボウ 20 g 絹サヤ 12 g 砂糖 12 g だし割り醤油 12 g 塩 0.8 g 穀物酢 28 g ゴマ油 8 g	① 大根・人参・生シイタケ・ゴボウは細めのせん切りにする。レンコンは銀杏切り(薄切り)にし、水にさらす。絹サヤは色よくゆでてからせん切りにする。 ② 鍋にゴマ油をしいて、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入り煮にする。 ③ 器に盛り付け、絹サヤを盛る。
--	--

【餅三種】

(材料:4人分)

～おろし餅～	
でんぷん餅	4 個
大根	120 g
カツオ節	少々
小ネギ	少々
だし割り醤油	12 g
～くるみ餅～	
でんぷん餅	4 個
むきクルミ	12 g
砂糖	32 g
塩	0.4 g
水	80 g
片栗粉	4 g
～きなこ餅～	
でんぷん餅	4 個
ぐんぶんきなこ	20 g

- ① 大根おろしの水気を軽く切り、カツオ節・小ネギを混ぜ、だし割り醤油をかける。
- ② クルミをすり鉢ですり、砂糖、塩を加えてよくすり混ぜる。分量の水を加え小鍋に移し火にかけて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ でんぷん餅を茹で、それぞれのあんで和える。



栄養成分値

「エビ団子」は軟らかいのでやさしく扱って 「なます」は炒めて作るのでお手軽です

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)
★伊達巻き						
全卵	20	30	2.5	0.1	26	36
はんぺん	10	9	1.0	0.2	16	11
砂糖	5	19	0	0.0	0	0
酒	1.5	2	0	0.0	0	0
みりん	1.5	4	0	0.0	0	0
濃口醤油	0.4	0	0	0.1	2	1
小計		64	3.5	0.4	44	48
★海老と蓮根の団子						
エビ	18	15	3.3	0.1	41	38
塩	0.1	0	0	0.1	0	0
酒	1	1	0	0.0	0	0
レンコン	30	20	0.6	0.0	132	22
片栗粉	1	3	0	0.0	0	0
塩	0.2	0	0	0.2	0	0
しんぴき粉	2	7	0.1	0.0	0	1
油	8	74	0	0.0	0	0
レモン(1/10切れ)	3	2	0	0.1	4	0
小計		122	4.0	0.5	177	61
★七福なます						
大根	20	4	0.1	0.0	46	3
人参	5	2	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
シラタキ	10	1	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	6	2
砂糖	3	12	0	0.0	0	0
だし割り醤油	3	2	0.1	0.2	1	2
塩	0.2	0	0	0.2	0	0
穀物酢	7	18	0	0.0	0	0
ゴマ油	2	18	0	0.0	0	0
小計		69	0.8	0.4	142	23

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)
おろし餅						
でんぷん餅	45	92	0.1	0	1	5
大根	30	5	0.1	0	69	5
カツオ節	少々	1	0.3	0	4	3
小ネギ	少々	0	0	0	3	0
だし割り醤油	3	2	0.1	0.2	1	2
小計		100	0.6	0.2	78	15
★くるみ餅						
でんぷん餅	45	92	0.1	0	1	5
むきクルミ	3	20	0.4	0	16	8
砂糖	8	31	0	0	0	0
塩	0.1	0	0	0.1	0	0
水	20	0	0	0	0	0
片栗粉	1	3	0	0	0	0
小計		146	0.5	0.1	17	13
★きなこ餅						
でんぷん餅	45	92	0.1	0.0	1	5
グンブンきなこ	5	19	0.3	0.0	16	6
小計		111	0.4	0.0	17	11
合計		612	9.8	1.6	475	171

★栄養士からのコメント★

- お正月らしく縁起物の海老とレンコンで団子を作り、しんぴき粉をまぶして色白の揚げ物にしました。しんぴき粉が手に入らない時は、春雨を細かく切って代用してもよいでしょう。でんぷん餅は、茹でることでも間がたっても軟らかく美味しく食べられます。エネルギーアップが必要な方には揚げる方法もお勧めです。
- でんぷん餅はお正月に限らず、普段の食事やおやつにもお勧めです。
- 是非、お試し下さい。