

おせち料理を作きましょう

小牧市食生活改善協議会員(ヘルスマイト)が作成した、おせち料理のレシピです。
「おせちを作るのは初めて」という方にも安心して作って頂けるように、失敗なく、
短時間で作れるメニューを集めました。ぜひお試しください。

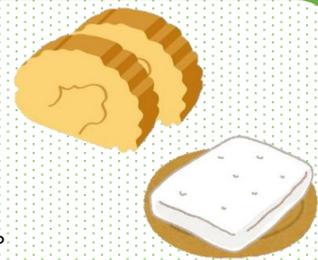
塩分
ひかえめ



伊達巻 ≪白はんぺんを使ったふわふわ食感の伊達巻です≫

材料(1本分)		作り方	135kcal,塩分 0.6g(100gあたり)
白はんぺん	2枚	①材料を全てミキサーにかける。 ②オーブンの天板にクッキングシートを敷いて全量を流し込む。(30×22cmの天板) ③表面がきつね色になるように、180℃で20～25分焼く。 ④シートごと巻きすの上に置いて巻く。 ⑤巻きすごと輪ゴムでとめて、冷ます。 ⑥好みの厚さにカットする。	
卵	8個		
砂糖	大さじ6		
みりん	大さじ2		
だし汁	大さじ6		

材料を全てミキサーにかけてオーブンで焼くだけで、ふわふわの伊達巻が仕上がります。白はんぺんはこの地域ではあまり馴染みがない食材ですが、魚のすり身や卵白から作られていて、スーパーではちくわなどの練り物コーナーに置かれています。伊達巻には学業成就の願いが込められているといわれています。



おいしい!

西京焼き ≪焼く前にしっかりと味噌を拭うのがポイントです≫

材料(2人分)		作り方	212kcal,塩分 1.0g(1人分)
鯖	2切れ	①鯖に塩をして10分おき、水気をふき取る。 ②Aを混ぜて味噌床を作る。 ③容器か袋に鯖とともにに入れて、身の上下にまんべんなく味噌が触れるようにする。 ④半日～1日漬けたら、ゴムベラなどで味噌を拭い、魚焼きグリルやオーブントースターで焼く。	
塩	小さじ1/4		
西京みそ	100g		
又は白みそ			
酒	大さじ1		
みりん	大さじ1/2		
砂糖	小さじ1		



味噌床は、冷蔵庫で保管して2～3回は使用できます。
1週間経つか、水が出てきた場合は捨てましょう。
鯖や鶏肉を漬け込んでも美味しいです。





煮なます

≪箸休めに丁度良い、酸味が強すぎない煮物仕立てのなますです≫

材料(作りやすい分量)		作り方	103kcal,塩分 0.6g(100gあたり)	
大根	1/3本	①大根、にんじん、揚げは千切りにする。 ②フライパンに油を熱し、①を炒める。 ③全体に油が回ったら、Aを入れる。 ④味が馴染んだら火からおろす。		
にんじん	中 1/2本			
薄揚げ	1枚			
油(炒め用)	大さじ1			
砂糖	A 大さじ3	※好みで干し椎茸や鷹の爪を入れてもよい。 ※シャキシャキ感を残すため、すぐに器に移して冷やすとよい。		
酢				
酒				
薄口しょうゆ				
食塩				ひとつまみ

優しい味の煮なますです。火を入れるのでかさが減り、野菜をたっぷり摂ることができます。にんじんと大根の鮮やかな色は赤と白のお祝いのお水引を表しているといわれています。

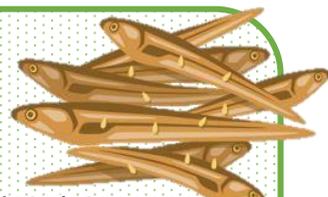


ナッツ入り田作り

≪ナッツを加えることで、ビタミンEや不飽和脂肪酸の摂取源に≫

材料(作りやすい分量)		作り方	313kcal,塩分 2.8g(100gあたり)	
田作り	50g	①フライパンで、田作りとナッツを順に炒って乾燥させる。10分ほど炒り、バットに移して粗熱をとる。		
ミックスナッツ(無塩)	50g			
砂糖	A 大さじ3	②Aの材料を煮詰めて、田作りに絡ませる。 バットかクッキングシートの上に広げる。 (冷えると固まるので、くっつきを防ぐため)		
しょうゆ				
酒				
みりん				
白ごま				適量

五穀豊穡の象徴である田作りは、カタクチイワシの幼魚を乾燥させ、炒って、砂糖やしょうゆ、みりんで絡めたものをいいます。ポイントはしっかり炒ることと、たれを熱々の状態で絡めることです。炒る工程は、電子レンジを600wで90秒ほどかけることで代用できますよ。



ナッツ類には、抗酸化作用のあるビタミンEや、不飽和脂肪酸のオレイン酸、リノール酸が含まれており、動脈硬化予防のためにも取り入れたい食品です。



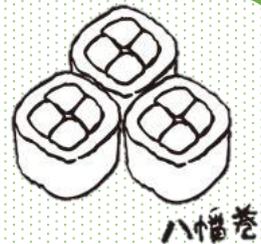


牛肉の八幡巻き

「ごぼうは、柔らかくなるまでよく煮てから作しましょう」

材料(作りやすい分量)		作り方	178kcal,塩分 0.7g(100gあたり)
牛薄切り肉	500g	①ごぼうは皮をこそげ取り、約10cmの長さに切って水にさらす。 ②にんじんは長さ10cm、0.7~1cmの拍子木切りにする。(ごぼうと長さを揃える) ③いんげんは端を切ってゆでる。 ④鍋にAを煮立たせ、ごぼうを入れて下味をつける。少し経ったらにんじんも入れてやわらかく煮る。 ⑤肉をひろげて、③④を巻く。 ⑥フライパンに油を熱し、⑤を並べて焼く。Bを加えて、コロコロ動かしながら煮詰める。 ⑦斜め半分に切る。	
ごぼう	1本		
にんじん	大1本		
いんげん	6本		
だし汁	350ml		
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
しょうゆ	大さじ3		
砂糖	大さじ2		
酒	大さじ2		
みりん	大さじ2		
油	大さじ1		

八幡巻きとは、ごぼうを主とした野菜を肉などで巻いて食べる郷土料理です。ごぼうは細く長く地中にしっかりと根を張るため、「家や家業がその土地に根付き安定するように」という願いが込められています。



八幡巻



牛乳寒天

「お正月の黒豆が余ったら、みかんと一緒に寒天に加えても美味しいです」

材料(作りやすい分量)		作り方	78kcal,塩分 0.0g(100gあたり)
みかんの缶詰	1缶	①みかんと汁を分ける。 ②水と寒天を混ぜて煮る。必ず沸騰させる。 ③温めた牛乳と、みかんの汁と②を混ぜる。 ④器に入れてみかんと飾る。 ⑤冷蔵庫で冷やす。	
牛乳	400ml		
水	100ml		
寒天	4g		
砂糖	大さじ4		

優しい味わいの牛乳寒天です。一つずつ器に入れても良いですし、バットで大きく作って切り分けても見た目が華やかです。とても簡単にできますが、年代を問わず喜ばれるおやつですよ。

