

お正月料理

～縁起物でおいしいお正月～



<献立>

- ・エビと長芋のチリソース
- ・裏白しいたけ
- ・根菜サラダ
- ・ピーナッツ餅 ・梅昆布雑煮
- ・金柑の蜜煮

<1人分>

熱量
616kcal

蛋白質
10.7g

塩分
1.8g

【エビと長芋のチリソース】 (材料:4人分)

<ul style="list-style-type: none"> むきエビ 8尾 (60g) 食塩 0.4 g 酒 8 g 片栗粉 4 g 長芋 80 g 揚げ油 適量 玉ネギ 40 g 生姜 2 g ニンニク 2 g 油 8 g 豆板醤 少々 トマトケチャップ 20 g 鶏ガラスープ 40 g 砂糖 1 g 酒 4 g ブロッコリー 20 g 	<ol style="list-style-type: none"> ① エビは背開きにして背ワタを除き、洗って水気をふき塩・酒で下味をつける。 ・長芋は一口大に切る。 ・玉ネギ・生姜・ニンニクはみじん切りに切る。 ② ケチャップと鶏ガラスープ、砂糖・酒を合わせておく。 ③ エビに片栗粉をまぶし低温の揚げ油で軽く揚げる。長芋は中温でカラリと揚げる。 ④ フライパンに炒め油を入れ、弱火で生姜・ニンニクを炒める。香りが出たら玉ネギを加え炒め、豆板醤と②・エビ・長芋を戻し入れ強火で全体を炒め合わせる。
---	--

【裏白しいたけ】 (材料:4人分)

<ul style="list-style-type: none"> 生しいたけ 4コ (40g) 鶏挽肉 60 g 食塩 1.2 g だし割醤油 4 g 生姜汁 2 g 玉ネギ(おろし) 60 g ゴボウ 12 g 人参 8 g 片栗粉 8 g 溶き辛子 2 g 	<ol style="list-style-type: none"> ① 鶏挽肉におろし玉ネギ、生姜汁、塩・だし割醤油を加えよく混ぜる。塩・酒で下味をつける。 ② ゴボウ・人参はみじん切りにし、片栗粉をまぶして①に加え混ぜる。 ③ シイタケの石付を除き、内側に片栗粉(分量外)をまぶし②を均等につめる。 ④ 蒸気のたった蒸し器で10分程度蒸す。溶き辛子を添える。
--	---

【根菜サラダ】 (材料:4人分)

<ul style="list-style-type: none"> レンコン 80 g ゴボウ 60 g 人参 40 g ゴマ油 2 g だし割醤油 12 g LPDマヨネーズ 36 g 水菜 12 g 	<ol style="list-style-type: none"> ① レンコンは薄いちょう切り、ゴボウ・人参は千切りにし、それぞれゆでる。 ② フライパンにゴマ油を入れ、ゆでた野菜を軽く炒め、だし割醤油を加え水分がとぶまで炒める。 ③ 冷めたら水菜も加え、マヨネーズで和える。
---	---

【梅昆布雑煮】

(材料:1人分)

デンプン餅 1.5 個 とろろ昆布 2 g 梅干(減塩) 小1口(4g) セリ 2 g だし 80 g 薄口醤油 1 g	① でんぷん餅を半分に切り、4分程静かにゆでて水にとる。 ② 椀に餅ととろろ昆布、梅干、セリを盛る。 ③ だしを温め薄口醤油で調味して椀にはる。
---	--

【ピーナッツ餅】

(材料:1人分)

でんぷん餅 1.5 個 落花生粉 5 g 砂糖 8 g	① でんぷん餅を半分に切り、4分程静かにゆでて水にとる。 ② ピーナッツ粉と砂糖を合わせ、餅を和える。
-----------------------------------	--

【金柑の蜜煮】

(材料:10人分)

金柑 10個(150g) 砂糖 60 g	① 金柑は縦に数箇所切れ目を入れ下ゆでし、切れ目から種を除く。 ② 鍋に金柑を並べ、砂糖とヒタヒタの水を加え火にかける。煮立ったら紙布タをして15分程静かに煮る。そのまま冷たく冷やす。
-------------------------	---



栄養成分値

「裏白しいたけ」の材料と蒸す前

「エビチリ」の材料

エビは低温で軽く揚げます

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	かウム(mg)	リン(mg)
★エビと長芋のチリソース						
むきエビ	15	12	2.8	0.1	35	32
食塩	0.1	0	0	0.1	0	0
酒	2	2	0	0	0	0
片栗粉	1	3	0	0	0	0
長芋	20	13	0.4	0	86	5
揚げ油(吸油量)	3	28	0	0	0	0
玉ネギ	10	4	0.1	0	15	3
生姜	0.5	0	0	0	1	0
ニンニク	0.5	1	0	0	3	1
油	2	18	0	0	0	0
豆板醤	0.1	0	0	0	0	0
トマトケチャップ	5	6	0.1	0.2	24	2
鶏ガラスープ	10	0	0.1	0	9	4
砂糖	0.2	1	0	0	0	0
酒	1	1	0	0	0	0
ブロッコリー	5	2	0.2	0	18	4
小計		91	3.7	0.4	191	51
★裏白しいたけ						
生シイタケ	10	2	0.3	0	28	7
鶏挽肉	15	25	3.1	0	41	14
食塩	0.3	0	0	0.3	0	0
だし割醤油	1	1	0	0.1	0	1
生姜汁	0.5	0	0	0	1	0
玉ネギ	15	6	0.2	0	23	5
ゴボウ	3	2	0.1	0	10	2
人参	2	1	0	0	5	0
片栗粉	2	7	0	0	1	1
溶き辛子	0.5	2	0	0	1	1
小計		46	3.7	0.4	110	31
★金柑の蜜煮						
金柑	15	11	0.1	0	27	2
砂糖	6	23	0	0	0	0
小計		34	0.1	0.0	27	2

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	かウム(mg)	リン(mg)
★根菜サラダ						
レンコン	20	13	0.4	0	88	15
ゴボウ	15	10	0.3	0	48	9
人参	10	4	0.1	0	27	2
ゴマ油	0.5	5	0	0	0	0
だし割醤油	3	2	0.1	0.2	1	2
LPDマヨネーズ	9	65	0	0.1	0	1
水菜	3	1	0.1	0	14	2
小計		100	1.0	0.3	178	31
★梅昆布雑煮						
デンプン餅	1.5個	138	0.2	0	2	8
とろろ昆布	2	2	0.1	0.1	96	4
梅干(減塩)	4	4	0.1	0.3	5	1
セリ	2	0	0	0	8	1
だし	80	2	0.2	0.1	50	10
薄口醤油	1	1	0.1	0.2	3	1
小計		147	0.7	0.7	164	25
★ピーナッツ餅						
デンプン餅	1.5個	138	0.2	0.0	2	8
落花生粉	5	29	1.3	0.0	39	20
砂糖	8	31	0	0.0	0	0
小計		198	1.5	0.0	41	28
合計		616	10.7	1.8	711	168

★栄養士からのコメント★

- エビのチリソースも意外に簡単に作れるものです。
- 患者さん用には長芋でボリュームアップし、ご家族と一緒に作れるよう工夫しました。裏白しいたけの詰め物は、シュウマイにしたりミニハンバーグにしたり肉団子にして鍋に入れたりいろいろ楽しめます。
- 食べる量を増やさなければ、こちらもご家族で楽しめますね。低たんぱく食といっても、できるだけご家族と一緒に物を楽しんでほしいと思います。