

お正月献立

～でんぷん餅を使ってお正月料理を楽しもう～



＜献立＞

- ・ブリの照り焼き
添え:菊花カブ
- ・七福なます
- ・きんとん
- ・おもち3種

熱量
593kcal

蛋白質
10.3g

食塩
1.4g

【ブリの照り焼き、添え:菊花カブ】(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>ブリ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>カブ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>赤唐辛子</td><td>少々</td></tr> </table>	ブリ	30 g	酒	2 g	片栗粉	2 g	サラダ油	2 g	濃口しょうゆ	2 g	酒	2 g	みりん	2 g	カブ	10 g	穀物酢	3 g	砂糖	1 g	赤唐辛子	少々	<p>＜ブリの照り焼き＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ・ブリに酒をふる。 ・調味料Aを混ぜ合わせる。 ② ブリの酒を軽く切り、両面に片栗粉をまぶす。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、ブリの両面を香ばしく焼く。 火が通ったら調味料Aを加えて焼き絡める。 <p>＜菊花カブ＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ① カブは皮をむき、割りばし等を使って底を切り落とさないように注意しながら縦横に細かく切り込みをいれる。 ② 穀物酢に砂糖を溶かし、①と合わせてよくもむ。上に赤唐辛子を飾る。
ブリ	30 g																						
酒	2 g																						
片栗粉	2 g																						
サラダ油	2 g																						
濃口しょうゆ	2 g																						
酒	2 g																						
みりん	2 g																						
カブ	10 g																						
穀物酢	3 g																						
砂糖	1 g																						
赤唐辛子	少々																						

【七福なます】(材料:5人分)

<table border="0"> <tr><td>大根</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>人参</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>蓮根</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>ゴボウ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>生椎茸</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>春雨</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>絹サヤ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>10 g</td></tr> </table>	大根	100 g	人参	25 g	蓮根	25 g	ゴボウ	25 g	生椎茸	25 g	春雨	25 g	絹サヤ	15 g	薄口しょうゆ	10 g	砂糖	10 g	穀物酢	30 g	ごま油	10 g	<ol style="list-style-type: none"> ① ・大根、人参、ゴボウ、生椎茸はせん切り、蓮根は銀杏切りにする。 ・絹サヤはスジを取り、さっと茹でてから斜め半分に切る。 ・春雨は茹でて4～5cmの長さに切る。 ② フライパンにごま油を熱し、大根、人参、ゴボウ、蓮根を炒める。 ③ 全体に油がまわったら春雨と椎茸も加える。 ④ 調味料を入れ、水分が少なくなるまで炒める。 ⑤ 器に盛り、絹サヤを飾る。
大根	100 g																						
人参	25 g																						
蓮根	25 g																						
ゴボウ	25 g																						
生椎茸	25 g																						
春雨	25 g																						
絹サヤ	15 g																						
薄口しょうゆ	10 g																						
砂糖	10 g																						
穀物酢	30 g																						
ごま油	10 g																						

【きんとん】(材料:5人分)

<table border="0"> <tr><td>サツマイモ</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>くちなしの実</td><td>少々</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>有塩バター</td><td>5 g</td></tr> </table>	サツマイモ	100 g	くちなしの実	少々	砂糖	10 g	有塩バター	5 g	<ol style="list-style-type: none"> 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する。
サツマイモ	100 g								
くちなしの実	少々								
砂糖	10 g								
有塩バター	5 g								

【もち3種】

(材料:1人分)

グンブンカ餅 3個 茹であずき(缶) 20g クルミ 5g 砂糖 3g 濃口しょうゆ 0.5g 生椎茸 10g 人参 5g セリ 3g かつお昆布だし 80g 薄口しょうゆ 4g 酒 4g ゆず皮 少々	<あんこ餅、クルミ餅> ①・あずき缶に少量の水を加え適当な固さにのばす。 ・クルミと砂糖をすり鉢ですり合わせる。 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。あんこくるみをそれぞれを絡める。 <雑煮> ①・生椎茸は軸をとり、汚れをふき取る。 ・人参は花型に抜き、茹でる。せりは2~3cmの長さに切る。 ・かつお昆布だし(一番だし)をとる。 ② だしと野菜を火にかけ、調味料で味を整える。 ③ 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お椀に盛る。上から②をかけ、ゆず皮を飾る。
--	--

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	食塩(g)	カルウム(mg)	リン(mg)
★おもち3種						
グンブンカ餅	3個	270	0.3	0.0	6	6
茹であずき(缶)	20	44	0.9	0.0	32	16
クルミ	5	34	0.7	0.0	27	14
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
濃口しょうゆ	0.5	0	0.0	0.1	2	1
生椎茸	10	2	0.3	0.0	28	7
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
セリ	3	1	0.1	0.0	12	2
ゆず皮	少々	-	-	-	-	-
かつお昆布だし	80	2	0.2	0.1	50	10
薄口しょうゆ	4	2	0.2	0.6	13	5
酒	4	4	0.0	0.0	0	0
小計		373	2.7	0.8	184	62
★ぶりの照り焼き、添え:菊花カブ						
ブリ	30	77	6.4	0.0	114	39
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
片栗粉	2	7	0.0	0.0	1	1
サラダ油	2	18	0.0	0.0	0	0
濃口しょうゆ	2	1	0.2	0.3	8	3
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
みりん	2	5	0.0	0.0	0	0
カブ	10	2	0.1	0.0	25	3
穀物酢	3	1	0.0	0.0	0	0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
赤唐辛子	少々	-	-	-	-	-
小計		119	6.7	0.3	148	46

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	食塩(g)	カルウム(mg)	リン(mg)
★きんとん						
サツマイモ	20	26	0.2	0.0	94	9
くちなしの実	少々	-	-	-	-	-
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
有塩バター	1	7	0.0	0.0	0	0
小計		41	0.2	0.0	94	9
★七福なます						
大根	20	4	0.1	0.0	46	3
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
蓮根	5	3	0.1	0.0	22	4
ゴボウ	5	3	0.1	0.0	16	3
生椎茸	5	1	0.2	0.0	14	4
春雨	5	17	0.0	0.0	1	2
絹サヤ	3	1	0.1	0.0	6	2
薄口しょうゆ	2	1	0.1	0.3	6	3
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
穀物酢	6	2	0.0	0.0	0	0
ごま油	2	18	0.0	0.0	0	0
小計		60	0.7	0.3	125	22
合計		593	10.3	1.4	551	139



1個あたり
エネルギー: 90kcal
たんぱく質: 0.1g です!
 お正月だけではなく、普段の食事や捕食に取り入れることでエネルギーUpができますよ♪

★栄養士からのコメント★

お正月は、おもちやおせち料理を食べるため食事が乱れがちです。こんな時こそ、低たんぱく食事療法の基本である【主食を低たんぱく製品に変更する】ことが大切です。おもちは<でんぷん餅>に変更し、しっかりと主食からのたんぱく質を減らしましょう。おかずはブリの照り焼き30gで動蛋白60%を確保し、他はお正月らしい料理を並べてみました。たんぱく質量や食塩量を計算するとここで安心してお正月料理が楽しめますよ。