

お正月料理
～でんぷん餅で美味しいお正月～



<献立>

- ・八幡巻き
- ・裏白しいたけ
- ・七福なます
- ・もち3種 黒豆

熱量
574kcal

蛋白質
10.5g

食塩
1.7g

【八幡巻き】

(材料:1人分)

和牛肩ロース脂なし	20 g	① ゴボウ、ニンジンは10cm長さの棒状に切る。 ② ゴボウ、ニンジン、インゲンをそれぞれ下茹でする。 ③ 牛肉をひろげ、ゴボウ、ニンジン、インゲンをのせて巻く。 ④ フライパンに油を熱し、巻き終わりの部分を下にして、転がしながら焼き色をつけ、調味料を加える。半分に切り器に盛る。
ゴボウ	10 g	
ニンジン	10 g	
サヤインゲン	10 g	
サラダ油	3 g	
濃口醤油	3 g	
料理酒	1 g	
みりん	1 g	

【裏白しいたけ】

(材料:1人分)

生しいたけ	10 g	① エビは包丁で粗くたたく。玉ネギはみじん切りにする。生姜はすりおろす。 ② 鶏挽肉に①を食塩を加えよく混ぜる。 ③ シイタケの石づきを除き、内側に片栗粉をまぶして②のあんを詰める。 ④ かつおだしに調味料Aを加えて火にかけ、③を入れて弱火で煮る。
鶏挽肉	10 g	
エビ	5 g	
玉ネギ	15 g	
生姜	0.5 g	
食塩	0.1 g	
片栗粉	2 g	
かつおだし	15 g	
料理酒	2 g	
薄口醤油	2 g	
みりん	2 g	

【七福なます】

(材料:1人分)

ダイコン	20 g	① ・ダイコン、ニンジンは3cm長さのせん切り。 ・干し椎茸は水で戻し薄切り。 ・レンコンは薄切りにして、酢水につけておく。 ・サヤエンドウは色よく茹でてからせん切りにする。 ② 鍋にサラダ油を敷き、最初にダイコン、ニンジン、レンコンを炒め、次にシイタケ、糸こんにゃくも入れてよく炒める。 ③ 調味料Bを加え、水分を飛ばすように炒り煮にする。 ④ 器に盛り付け、サヤエンドウとせん切りにした柚子皮をのせる。
レンコン	10 g	
ニンジン	5 g	
干しシイタケ	1 g	
糸こんにゃく	10 g	
サヤエンドウ	3 g	
柚子(皮)	0.5 g	
砂糖	1 g	
薄口醤油	1 g	
食塩	0.1 g	
穀物酢	7 g	
サラダ油	3 g	

【餅3種】

(材料:1人分)

<ul style="list-style-type: none"> ●あんこ餅 グンブン餅 45 g つぶしあん 15 g ●きんとん餅 グンブン餅 45 g サツマイモ 25 g 砂糖 5 g 水 15 ml くちなし 少々 ●梅雑煮 グンブン餅 45 g 一番だし 80 g 薄口醤油 1 g 梅干(減塩) 2 g セリ 2 g 	<ul style="list-style-type: none"> ●あんこ餅 グンブン餅は半分に切り、2~3分茹で、あんこをかけて出来上がり。 ●きんとん餅 ① サツマイモは2cmの輪切りにし、厚めに皮をむいて水に浸す。たっぷりの水とくちなしの実を入れて火にかけて茹でる。 ② 茹で上がったら裏ごしをする。 砂糖と水を入れて弱火にかけ、木べらで練りながら加熱する。 ③ グンブン餅は半分に切り、2~3分茹でて②とからめる。 ●梅雑煮 ① グンブン餅は半分に切り、3~4分茹でて椀に入れる。 ② 1番だしに調味し、椀にはり、梅干、セリをちらす。
--	--

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)	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)	
★八幡巻き							★裏白しいたけ							
和牛肩ロース脂なし	20	62	3.3	0.0	54	28	生しいたけ	10	2	0.3	0.0	28	7	
ゴボウ	10	7	0.2	0.0	32	6	鶏挽肉	10	17	1.8	0.0	25	9	
ニンジン	10	4	0.1	0.0	27	3	エビ	5	4	0.9	0.0	12	11	
サヤインゲン	10	2	0.2	0.0	26	4	玉ネギ	15	6	0.2	0.0	23	5	
サラダ油	3	28	0.0	0.0	0	0	生姜	1	0	0.0	0.0	1	0	
濃口醤油	3	2	0.2	0.4	12	3	食塩	0	0	0.0	0.1	0	0	
料理酒	1	1	0.0	0.0	0	0	片栗粉	2	7	0.0	0.0	1	0	
みりん	1	2	0.0	0.0	0	0	かつおだし	15	0	0.1	0.0	4	3	
小計		108	4.0	0.4	151	44	料理酒	2	2	0.0	0.0	0	0	
★七福なます							小計							
ダイコン	20	4	0.1	0.0	46	3	薄口醤油	2	1	0.1	0.3	6	3	
レンコン	10	7	0.2	0.0	44	7	みりん	2	5	0.0	0.0	0	0	
ニンジン	5	2	0.0	0.0	14	1	小計		44	3.4	0.4	100	38	
干しシイタケ	1	2	0.2	0.0	21	3	★餅3種							
糸こんにゃく	10	1	0.0	0.0	1	1	グンブン餅	45	90	0.2	0.0	2	6	
サヤエンドウ	3	1	0.1	0.0	6	2	あずきつぶしあん	15	37	0.8	0.0	24	11	
柚子皮	1	0	0.0	0.0	1	0	グンブン餅	45	90	0.2	0.0	2	6	
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0	サツマイモ	25	33	0.3	0.0	120	12	
濃い口醤油	1	1	0.1	0.2	3	1	砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0	
食塩	0	0	0.0	0.1	0	0	水	15	0	0.0	0.0	0	0	
穀物酢	7	2	0.0	0.0	0	0	くちなし	少々	-	-	-	-	-	
サラダ油	3	28	0.0	0.0	0	0	グンブン餅	45	90	0.2	0.0	2	6	
小計		52	0.7	0.3	136	18	セリ	2	0	0.0	0.0	8	1	
★黒豆							一番だし							
黒豆(甘煮)	2	4	0.1	0.0	12	5	薄口醤油	1	1	0.1	0.2	3	1	
小計		4	0.1	0.0	12	5	梅干し(減塩)	2	4	0.1	0.3	5	1	
									小計					
									366 2.3 0.6 187 58					
									合計					
									574 10.5 1.7 586 163					

★栄養士からのコメント★

でんぷん餅は調理も簡単で、エネルギーアップにも最適です。うどんに入れてカうどんにしたり、すりおろしてお好み焼きに入れたり用途はさまざまです。そのまま間食として食べることもおすすめです！