

# 新しいアレンジ正月料理

☆準備：かつお昆布だし（1.5L分目安） 水 1600ml、昆布 15g、かつお節 35g

## 五目手毬寿し



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
407	13.3	4.2	73.1	1.1

### 材料（4人分）

#### ①酢飯

米	300g
水	300g
すし酢	
鰹・昆布だし	小さじ2（10g）
酢	大さじ2（30g）
砂糖	大さじ1（9g）
塩	小さじ1/3（2g）

#### ②五目煮

干しいたけ	4枚（10g）
高野豆腐	1/2枚（8g）
こんにゃく	1/4枚（60g）
にんじん	1/2本（100g）

A	戻し汁	200ml
	減塩しょうゆ	大さじ1（18g）
	みりん	大さじ1（18g）
	砂糖	大さじ1（9g）
	酒	大さじ2（30g）

#### ③錦糸卵と海老

卵	2個	
B	みりん	大さじ1（18g）
	鰹・昆布だし	大さじ1（15g）
	海老	中4尾（60g）

#### きぬさや

8枚

#### ④きゅうりと明太子

きゅうり	1/4本
明太子	少々

### 作り方

#### <具材の準備>

#### ① 酢飯

1) 米を洗い、分量の水を加えて炊飯する。すし酢を混ぜ合わせる。

2) 米が炊けたら、ボウルに移し、すし酢を全体にかけ、しゃもじで切るように手早く混ぜる。

3) 酢飯を広げて粗熱をとる。

#### ② 五目煮

1) 干しいたけ、高野豆腐は熱湯につけて戻し、みじん切りにする（しいたけは軸を切り落とす）。

2) こんにゃくとにんじんは、長さ2cmの千切りにする。

3) 鍋に1)、2)とAを入れて中火にかけて、汁気がなくなるまで煮て、火からおろし粗熱をとる。

4) 酢飯と合わせる。

#### ③ 錦糸玉子と海老

1) ボウルに卵、Bを入れてよく混ぜる。油（分量外）をひいたフライパンで薄焼き卵をつくる。

2) 包丁で千切りにする。

3) えびは頭と殻を取ったら、背ワタをとり、熱湯でゆでる。

#### ④ きゅうりと明太子

1) きゅうりは輪切りにスライスし軽く塩（分量外）でもむ。

#### <手毬寿司にする>

1) 五目すしを8等分に分ける、ラップで形を丸く整えておく。

2) 新しいラップを広げ、錦糸卵をのせる。1)を中央にのせ、形を整える。ラップを外し、きぬさや、海老をのせる。同様に人数分作る。

3) ラップを広げ、きゅうりを重なるように円状に並べる。1)を中央にのせ、形を整える。ラップを外し、明太子をのせる。同様に人数分作る。

# 里芋とごぼうの揚げもの 甘辛ごまソース

## 材料 (4人分)

里芋	200g
ごぼう	1/2本 (80g)
片栗粉	大さじ2 (15g)
揚げ油	適量
A	
減塩しょうゆ	大さじ1 (18g)
みりん	大さじ1と1/2 (27g)
いりごま (白)	大さじ1 (6g)

## 作り方

- 1) 里芋は皮をむく (大きければ半分に切る)。ラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。ごぼうは皮をこそぎ、3cm長さに切り、縦に2~4等分する。
- 2) 片栗粉をまぶし、中温に熱した油で揚げる。取り出して油を切る。
- 3) ボウルにAを合わせ、2) を熱いうちに入れて絡める。

甘辛味とごまの香ばしさが美味しい。片栗粉をまぶすのにビニール袋を使うと楽です。里芋の下茹では電子レンジで代用！揚げた里芋とごぼうの食感がくせになります。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
76	1.7	0.9	15.2	0.2

# れんこんの明太マヨネーズ

## 材料 (4人分)

れんこん	1節 (200g)
A	
明太子	小1腹 (35g)
マヨネーズ	大さじ2 (24g)
かいわれ大根	1/3パック (25g)

## 作り方

- 1) れんこんは皮をむいて3mm幅の半月切りにする。
- 2) 鍋に湯を沸かし、れんこんを茹でる。
- 3) 明太子は皮を取り除く。かいわれは5cm長さに切る。
- 4) 2) とAを和えて器に盛り、カイワレ大根を飾る。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
104	3.4	5.0	12.3	0.7

# りんごとさつまいものきんとん

## 材料 (4人分)

さつまいも	1/2本 (150g)
りんご	1/4個 (50g)
りんごジュース	1/2カップ (100ml)
砂糖	小さじ2 (18g)

## 作り方

- 1) さつまいもは、皮をむいて1cm厚さの半月切りにし、水に3分さらす。
- 2) りんごは皮をむいて5mm厚さのちょう切りにする。
- 3) さつまいもの水気を切って鍋に入れ、りんごジュース、砂糖を加えて中火にかける。煮立ったら蓋をし、弱火でさつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- 4) 3をつぶして滑らかにする。2) のりんごを加えて、弱火で混ぜながら煮詰め、もったりしたら火からおろす。
- 5) 冷めたら、ラップを使って茶巾絞りにする。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
85	0.5	0.2	21.3	0.0

## 豚肉の紅茶煮

### 材料(4人分)

豚肩ロース塊肉	300g程度
紅茶ティーバッグ	1つ
水	400ml
ぽん酢しょうゆ	¼カップ(50ml)
はちみつ	大さじ1/2(10g)
ほうれん草	½束(150g)

### 作り方

- 1) フライパンを強めの中火で熱し、豚肩ロースの表面を焼く。
- 2) 鍋に分量の水で紅茶を煮だし、ティーバッグを取り出す。1)の豚肉を入れ、沸いたらアクを取る。
- 3) ポン酢しょうゆを加えて30~40分程、落し蓋をして煮る。
- 4) ほうれん草を茹で、水にさらして水気をよく絞る。3cm幅に切る。
- 5) 3)の肉を取り出し、はちみつを加えて、煮汁を半量になるくらいまで煮詰める。肉を薄くスライスし、皿に盛り煮汁をかけて、ほうれん草を添える。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
201	13.8	14.6	1.8	0.5

## 香味野菜のお吸い物

### 材料(4人分)

長ねぎ	½本(50g)
花麩	8個(10g)
三つ葉	8本(15g)
だし汁	600ml
A 酒	大さじ3(45g)
みりん	大さじ1(18g)
塩	小さじ1/4(1.5g)
減塩しょうゆ	小さじ1(6g)

### 作り方

- 1) 長ねぎは斜め薄切りにする。三つ葉は3cm幅に切る。
- 2) 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったら長ねぎとA、麩を加える。
- 3) 三つ葉を入れた器に注ぐ。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
41	1.4	0.1	5.7	0.7

### 手毬すし

いつもの五目寿司を、お正月は盛り付けに少し手間をかけた、華やかな手毬すしに。薄焼き卵でシャリを包み、巾着にするのも綺麗です。



### 豚肉の紅茶煮

紅茶とポン酢で豚のブロック肉を煮るだけ、簡単放っておくだけレシピです。豚のうま味が溶け出た煮汁を煮詰めてソースにします。

### りんごとさつまいものきんとん

さつまいもをりんごジュースで煮込むため、フルーティな甘さに仕上がります。手ごろな食材ですぐに作れるきんとんです。