

ひと味違う おせちを作ってみませんか



工夫を加えたおせちと、余ったおせちを使う簡単料理レシピをご紹介します。いつもとはひと味違うおせちを囲んで、新年を迎えませんか。

岡碑文谷保健センター保健サービス係
(☎3711-6446、FAX5722-9330)

レシピ考案／管理栄養士 富永祐己子氏

シルク仕立ての洋風雑煮



材料(2人分)

- ・鶏もも肉(1/2枚)
- ・白菜(100g)
- ・生しいたけ(2枚)
- ・にんじん(30g)
- ・小松菜(20g)
- ・切り餅(3個)
- ・バター(5g)
- ・水(1カップ)
- ・鶏がらスープの素(小さじ1)
- ・みそ(小さじ2)
- ・牛乳(1カップ)

作り方

- ①鶏もも肉は2cm角くらいに切る
- ②白菜の芯は一口大のそぎ切り、葉はざく切りにして分ける。生しいたけはうす切りにする。にんじんは梅型で型抜きし、ゆでる。小松菜はゆでて3cmに切りそろえる
- ③切り餅の1個は5mm角に切り、他は焼く
- ④鍋にバターを入れ、白菜の芯、鶏もも肉、しいたけを炒める。鶏肉の色が変わったら、水、鶏がらスープの素、白菜の葉、切った餅を入れて煮る
- ⑤煮立ったらみそを溶かし入れ、牛乳を加える(牛乳を入れたら煮立たせないように中～弱火にする)
- ⑥器に⑤を注ぎ入れ、焼き餅、にんじん、小松菜を添える

材料(2人分)

- ・大根(60g)
- ・にんじん(20g)
- ・れんこん(50g)
- ・しめじ(1/4パック)
- ・きゅうり(1/4本)
- ・サラダ油(小さじ1/2)
- ★酢(大さじ1)
- ★砂糖(大さじ1)
- ★しょうゆ(小さじ1)

作り方

- ①大根、にんじんは皮をむき薄い短冊切り、れんこんは皮をむき、いちょう切り、しめじは小房に分ける。きゅうりは縦に切ってから斜めうす切りにする
- ②★を合わせておく
- ③フライパンにサラダ油を熱し、きゅうり以外の材料を入れて炒める。材料がしんなりしたら②を回し入れ、味付けする。火を止め、きゅうりを加えてひと混ぜする

炒めなます



ししゃもの南蛮漬け



材料(2人分)

- ・ししゃも(6本)
- ・小麦粉(適量)
- ・サラダ油(小さじ2)
- ・玉ねぎ(1/4個)
- ・赤パプリカ(20g)
- ・ピーマン(1/2個)
- ★だし汁(150cc)
- ★砂糖(大さじ1)
- ★酢(大さじ2)
- ★しょうゆ(大さじ1と1/2)
- ★輪切り唐辛子(少々)

作り方

- ①ししゃもに小麦粉を軽くまぶし、フライパンにサラダ油を熱し、ししゃもを焼く
- ②玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンはせん切りにし、バットに入れる
- ③★を小鍋に入れ沸騰させる
- ④②のバットに焼いたししゃもを入れ、③をかける

余ったおせちで簡単レシピ



チーズ入り 栗きんとん

材料(2人分)

- ・栗きんとん(100g)
- ・スモークチーズ(40g)

作り方

- ①スモークチーズを1cmに切る
- ②①と栗きんとんを混ぜ合わせる



えびと黒豆のオレンジマリネ

材料(2人分)

- ・バナメイエビ(6尾)
- ・黒豆(30g)
- ・イタリアンパセリ(適宜)
- ★オレンジ果汁(大さじ1/2)
- ★オリーブ油(大さじ1)
- ★塩(少々)

作り方

- ①バナメイエビは皮をむいて背側を半分まで切り込みを入れる。塩を入れた湯で、さっと湯通しする
- ②ボウルに★を混ぜ合わせ、①と黒豆を加える。器に盛りつけ、イタリアンパセリを添える

ヘルシーな 食べ方のポイント

だらだら食べるに気を付けて、時間や回数は普段の食事と大きく変えないようにしましょう。個別に盛り付けると、食べ過ぎ予防になります。新鮮な野菜を使った料理を1品プラスして、栄養バランスよく食べましょう。

管理栄養士
長田都与子氏

