

# ヘルシーお節料理



## ● 赤飯 ●

1 人分(150 g) ⇒【 エネルギー： 239kcal 塩分：0.2 g 】

## ● 松風焼き ●

1 人分 ⇒【 エネルギー： 195kcal 塩分： 0.9g 】

### 材料(4人分)

鶏ひき肉	300g
長ねぎ	50g
パン粉	30g
味噌	大さじ 1・1/3
砂糖	小さじ 2
白炒りごま	小さじ 2
サラダ油	適量

### 作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにして、ひたひた位まで水を入れ、電子レンジ 500w で 6 分かける。水気をきる。
- ② ①にパン粉を入れて合わせておく。
- ③ 材料をすべてボウルに入れて、よく混ぜる。
- ④ フライパンに油を入れ、③を入れ、2 cmの厚さになるように形成する。表面に白ごまをふりかける。ふたをして焼く。

松風焼きとは、「松風」という和菓子を模して作られるおせち料理です。

パン粉を入れることでふんわり柔らかくなります。



## ● 柿入り紅白なます ●

1 人分 ⇒【 エネルギー： 34kcal 塩分： 0.1g 】

### 材 料 ( 4 人 分 )

大根	200 g	
人参	50 g	
柿	50 g	
A	酢	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1
	ゆずの果汁	適量
	ゆずの皮	適量

### 作 り 方

- ① 大根と人参と柿は皮を剥いて千切りにする。大根と人参は塩(分量外)を振りかけてよくもみ込み、しばらく置いてからサッと水で洗い流して、しっかりと水気を絞る。
- ② ゆずは皮を剥いて千切りにする。果汁も絞っておく。
- ③ ボウルに①と混ぜ合わせたAを入れて和える。
- ④ 器に盛り付け、ゆずの皮をのせる。

紅白の色は水引を表しており、平安と平和を願う縁起物とされています。

## ● 煮しめ ●

1人分 ⇒ 【 エネルギー： 81kcal 塩分： 1.2g 】

### 材料(4人分)

里芋	200g
人参	100g
いんげん	100g
干しいたけ(乾)	6g
砂糖	大さじ 1.5
醤油	大さじ 1.5
みりん	大さじ 1.5
だし汁	適量

### 作り方

- ① 人参は花型で抜く。梅人参に飾り切りする。里芋は六方むきにする。いんげん、干しシイタケは 1 cm幅に切る。
- ② 鍋に①と調味料を入れ具材に火が通るまで煮込む。

煮しめは、色々な野菜と一緒に鍋で煮込むことから、家族がみんな仲良く暮らせる様にとという意味が込められています。



## ● あんこ&きんとん茶巾 ●

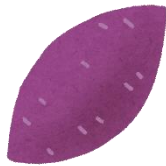
1人分 ⇒ 【 エネルギー： 92kcal 塩分： 0g 】

### < 材料 (8人分) >

さつまいも	150g
こしあん	200g
砂糖	大さじ 1
水	適量 (20ml)

### < 作り方 >

- ① さつまいもは皮をむいてゆでる。(蒸してもよい)
- ② 鍋の中で熱いうちにつぶし、砂糖を入れた後、水を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ 中火にかけながら、さつまいもになめらかな粘りが出てくるまでよく混ぜる。
- ④ 火からおろして荒熱を取ったら裏ごしをして、8等分にする。
- ⑤ 大きめのラップ中央に 8等分した④を広げ、中心にこしあんを入れてラップごと包み、上部をひねって茶巾型を作る。



エネルギー： 641kcal、塩分： 2.4g