

## ヘルシー年越し料理



主食	ごはん
主菜	豆腐入り松風焼き・菊花かぶ添え
副菜（汁物）	きのこの吸い物
副菜	筑前煮
副菜（デザート）	みかん白玉

エネルギー 611kcal 塩分 2.4g

# ヘルシークッキング～ヘルシー年越し料理～

## 本日の献立

エネルギー 611kcal 塩分 2.4g

- ・主食 ごはん
- ・主菜 豆腐入り松風焼き・菊花かぶ添え
- ・副菜(汁物) きのこの吸い物
- ・副菜 筑前煮
- ・副菜(デザート) みかん白玉

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

## だしをとる

<材料> 出来上がり 3 カップ分

水 3 と 1/2 カップ、こんぶ 10cm、削り節 10g

<一番だし> ※吸い物

- ① こんぶは乾いたふきんでさっとふき、よごれを落とす。鍋に分量の水と共に入れて弱めの中火で 10 分ほど煮る。
- ② こんぶをとり、水少量をたして煮立ちを沈め、削り節を鍋一面に入れる。
- ③ 火を弱めひと煮立ちしたら火を止め、アクをとる。削り節が沈み始めたらボウルをうけたこし器などで上澄みをこす。

<二番だし> ※筑前煮、菊花かぶ

- ① 一番だしのだしがらに水 2 カップをいれて、中火で火にかける。ふたはしない。一番だし同様にこす。

## 主食 ごはん

<材料> 4人分

エネルギー200kcal 塩分 0g  
水 適量

半搗き米 1 合半

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜に置いて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

## 主菜 豆腐入り松風焼き・菊花かぶ添え

<材料> 4人分

エネルギー181kcal 塩分 0.9g

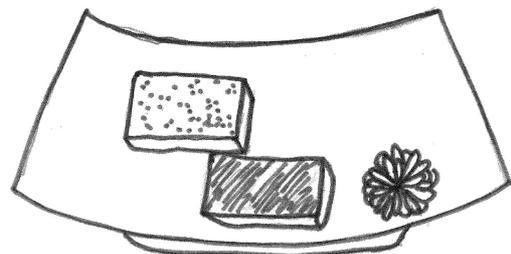
とりひき肉	200g	*菊花かぶ*		
木綿豆腐	200g	かぶ	2個	
ねぎ(みじん切り)	20g	だし	小さじ2	
しょうが(みじん切り)	20g	酢	小さじ2	
白ごま 6g	青のり 3g	さとう	4g	
A {	パン粉	大さじ2	しお	0.5g
	みそ	20g	たかのつめ(小口切り)	1/2個
	さとう	小さじ2		
	酒	小さじ2		
	卵(とき卵)	1/2個		

<作り方>

- ① ボウルにひき肉、水切りした豆腐をいれ、つぶしながらよく混ぜる。
- ② A とねぎ、しょうがを加えてねばりができるまでよく混ぜる。型にクッキングシートをしいた中にいれ、平らにならす。オーブンは200℃で予熱しておく。
- ③ オーブンで15分焼き、一旦とりだし、ごまを全体にふって、さらに5~8分焼く。
- ④ 粗熱がとれたら、8等分に切り、青のりをふる。菊花かぶを添える。

\*菊花かぶ\*

- ① かぶは皮をむき、上から3/4の深さまで、縦横2mm間隔の切り目をいれ、4等分に切る。調味料を合わせ、かぶをいれ30分以上つける。たかのつめをちらす。



盛り付け例

## 副菜(汁物) きのこの吸い物

<材料> 4人分

しめじ	40g	エネルギー	13kcal	塩分	0.8g
えのき茸	40g	かにかまぼこ	15g		
かいわれ	20g	だし	600ml		
		しょうゆ	小さじ2と2/3		

<作り方>

- ① しめじ、えのき茸は石づきを除く。だしを温め、きのこをいれさっと煮、しょうゆをいれ調味する。
- ② 椀にもり、かいわれ、ほぐしたかにかまぼこをのせる。

## 副菜 筑前煮

<材料> 4人分

ごぼう	100g	エネルギー	83kcal	塩分	0.7g
れんこん	100g	油		大さじ1	
にんじん	80g	だし		250ml	
こんにゃく	160g	さとう		小さじ2と2/3	
さやえんどう	20g	しょうゆ		大さじ1	

<作り方>

- ① ごぼうは皮をこそぎ斜めきり、れんこんは 0.5mm の輪切り、にんじんは梅型で抜き、こんにゃくは下ゆでし、手綱こんにゃくにする。
- ② 鍋に油を熱し、①をいれ炒め、だしを加え煮立ったら火を弱め3~4分煮、さとうとしょうゆを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ さやえんどうは筋を除き、さっとゆでて斜め半分に切って、②に加えさっと煮る。

## 副菜(デザート) みかん白玉

<材料> 4人分

みかん	2個	エネルギー	134kcal	塩分	0g
さとう	大さじ1	さとう	大さじ1と1/2		
白玉粉	100g	水	150ml		

<作り方>

- ① みかんは横半分に切り、しぼる。しぼり汁に水をたし100mlにする。
- ② ボウルに白玉粉をいれて手でかたまりをくずし、さとうを加え混ぜる。みかんのしぼり汁と水を少しずつ加え混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさになるまで練る。
- ③ ②を16等分にして丸め、熱湯でゆでて浮いてきたらさらに2分ゆで、氷水にとる。水けをきる。
- ④ シロップをつくる。鍋にさとうと水をいれ、火にかけて煮詰める。白玉団子にかける。