

平成30年度 第2回



# 生活習慣病予防のための おせち料理講習会



主催: 都城健康サービスセンター

協賛: 宮崎県栄養士会 都城事業部

平成30年12月9日



## 手まり寿司

172kcal 蛋白5.5g 脂質1.2g 塩分0.6g

	1人分	4人分
米	40 g	160 g
水	40 g	160 g
塩	0.2 g	0.8 g
マービー(粉末)	1.5 g	6 g
酢	8 cc	32 cc

- ① 米を炊く
- ② すし酢を作る
- ③ 米が炊けたら②を混ぜて酢飯を作る

	1人分	4人分
★サーモン	7 g	28 g
レモン	3 g	12 g
イタリアンパセリ	少々	少々
胡椒	少々	少々

- ① ラップを敷きサーモンをしく
- ② 酢飯50gをのせ丸くする
- ③ 盆に盛り 胡椒→レモン→イタリアンパセリの順番で盛り付ける

	1人分	4人分
★湯葉	4 g	16 g
三つ葉	1 g	4 g
ポン酢	3 cc	12 cc
粉ゼラチン	0.1 g	0.4 g
イクラ	1 g	4 g

- ① ポン酢に粉ゼラチンを混ぜ湯煎で沸騰させないようにあたため器に移して冷やす
- ② 湯葉の汁気をきってラップのう上に伸ばす
- ③ 酢飯50gをのせ丸くする
- ④ ポン酢を沸騰させない程度にあたためゼラチンを加え冷ます
- ⑤ 三つ葉をサッと湯がき水で晒し結び三つ葉にする
- ⑥ 薄く広げた湯葉で包む
- ⑦ ⑥を盆に盛りつけ冷ました三つ葉、イクラ、ジュレの順番で盛り付ける

## 豆乳雑煮

82kcal 蛋白5.2g 脂質1.9g 塩分0.9g

	1人分	4人分
切り餅1/4	12.5 g	50 g
だし汁	60 g	240 g
塩	0.5 g	2 g
薄口醤油	1.5 g	6 g
大根	10 g	40 g
鶏もも皮なし	10 g	40 g
小松菜	10 g	40 g
人参	10 g	40 g
豆乳	60 ml	240 ml
生姜	0.01 g	0.04 g
米みそ	3 g	12 g
柚子	0.01 g	0.04 g

- ① 大根人参は短冊切り、小松菜は下茹でて3cmの長さにカットする。生姜はおろし、ゆず皮は千切りにする
- ② 鍋にAを入れ鶏もも肉・大根・人参を煮る
- ③ 野菜が煮えたら餅を加え、餅が柔らかくなったら豆乳・味噌を加えてひと煮立ちさせたら火を止める
- ④ 椀に具を盛り、おろし生姜をてんもりにし、その上に柚子の皮を添える。



A

**鶏肉の葱巻き****69kcal 蛋白8.1g 脂質2.0g 塩分0.5g**

	1人分	4人分
鶏もも皮なし	40 g	160 g
白ネギ	15 g	60 g
濃い口醤油	3 cc	12 cc
みりん	2 cc	8 cc
酒	3 cc	12 cc
マービー液状	1 g	4 g
だし汁	10 cc	40 cc

- ① 鶏ももは脂を取り除き観音開きにする
- ② 鶏肉の幅に合わせ白ネギを切り味がしみやすいよう斜めに切れ込みを入れフライパンで軽く焼く
- ③ ①を皮目を上にしてまな板に置き②を置く。端からくるくと巻きたこ糸で縛る
- ④ 調味料を合わせてタレを作る
- ⑤ フライパンに④を入れ煮立てる。弱めの中火にして③を入れ転がしながら8分どおり火を通す
- ⑥ 肉を取り出し汁気を飛ばす
- ⑦ フライパンに肉を戻し照りが出るまで煮詰める
- ⑧ 冷ましてたこ糸を外し食べやすい大きさに切る

**カニ爪の五色揚****92kcal 蛋白7g 脂質5.5g 塩分0.5g**

	1人分	4人分
カニ爪	30 g	120 g
小麦粉	2 g	8 g
卵	2 g	8 g
あられ	1 g	4 g
揚げ油	3 cc	12 cc
抹茶	0.01 g	0.04 g
サラダ菜	3 g	12 g

- ① カニ爪は殻を外し水気を拭き取る
- ② 小麦粉と卵を合わせ衣を作る
- ③ カニの爪は身のところだけ衣をつけあられをまぶす
- ④ 160度の油でゆっくり揚げる
- ⑤ サラダ菜を敷きカニを盛り付け抹茶をまぶす

**赤魚の翁焼****53kcal 蛋白7.4g 脂質1.4g 塩分0.4g**

	1人分	4人分
赤魚	40 g	160 g
酒	2 cc	8 cc
みりん	2 cc	8 cc
醤油	2 cc	8 cc
とろろ昆布	0.5 g	2 g

- ① 赤魚の身が縮むのを防ぐため切れ込みを斜めに2~3箇所入れいる
- ② Aの調味料を合わせる
- ③ ①を②の調味料に漬け込む(袋に入れると便利)
- ④ ③をクッキングシートを敷いた天板に並べ180度で5分焼く
- ⑤ 焼けてるかわからない場合は竹串を使い身の熱い部分を刺し刺し口から透明の煮汁が出れば大丈夫です
- ⑥ ④が焼けたら取り出しトロロ昆布をのせる

**A**

**金柑なます****24kcal 蛋白0.3g 脂質0.2g 塩分0.2g**

	1人分	4人分
きんかん	1 個(15g)	4 個(15g)
大根	25 g	100 g
人参	8 g	32 g
塩	0.2 g	0.8 g
砂糖	2 g	8 g
酢	3 cc	12 cc
ごま	0.1 g	0.4 g

- ① きんかんは半分に切り種を取ってボウルに汁を絞る
- ② ①のきんかんを千切りにする
- ③ 大根、人参を千切りにしそれぞれ塩(分量外)もみをする。
- ④ ③の水気が出たら絞る。  
※人参は一度水で洗うと大根への色移りが防げます
- ⑤ きんかんの汁の入ったボウルに調味料Aを混ぜる
- ⑥ ④と⑤を混ぜあわせゴマを振る

**祝い切り****19kcal 蛋白1.6g 脂質0.1g 塩分0.3g**

	1人分	4人分
きゅうり	20 g	80 g
かまぼこ	15 g	60 g
ミニトマト	1.5 個	6 個

別紙にて掲載  
★簡単なので是非チャレンジを！！

**煮しめ****48kcal 蛋白3.1g 脂質1.6g 塩分0.5g**

	1人分	4人分
花高野	1 個	4 個
干し椎茸(小)	1 枚	4 枚
人参	15 g	60 g
いんげん	5 g	20 g
だし汁	20 cc	80 cc
酒	2 cc	8 cc
みりん	2 cc	8 cc
薄口醤油	3 cc	12 cc
マービー液状	2 g	8 g

- ① 干し椎茸、高野豆腐を戻す(椎茸の戻し汁は煮汁に使うので捨てない)
- ② 人参は皮を剥き斜め切りにする
- ③ いんげんは3cmくらいの斜め切りにする
- ④ だし汁と椎茸の戻し汁を混ぜ人参、椎茸を煮る
- ⑤ ④にAを加え高野豆腐、いんげんを加えてしばらく煮る
- ⑥ 器に盛り付ける

**黒豆のクリームチーズ和え(リンゴ添え)****94kcal 蛋白2.5g 脂質5.7g 塩分0.1g**

	1人分	4人分
黒豆(レトルト)	15 g	60 g
クリームチーズ	15 g	60 g
リンゴ	20 g	80 g

- ① クリームチーズを滑らかにして黒豆を和える
- ② リンゴはくし形を横半分に切り立てて薄切りにする
- ③ ①を盛りつけリンゴを添える

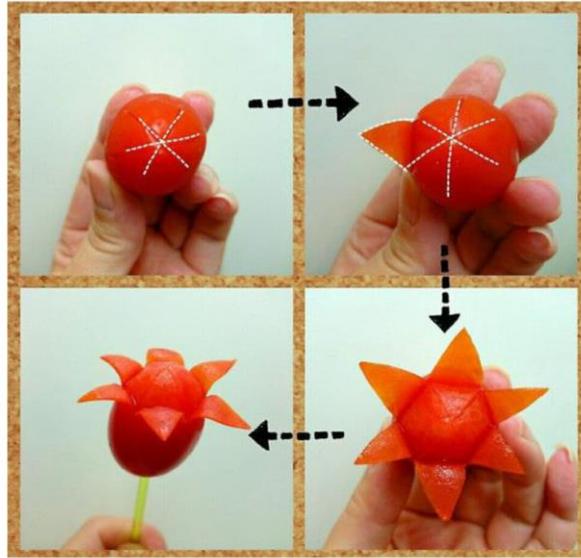
**合計****654kcal 蛋白40.7g 脂質19.6g 塩分3.9g**

## 飾り切りの仕方



材料  
ミニトマト

- ① トマトを縦に半分にする
- ② トマトを寝かせて縦に左右からくの字に交互に切れ込みを入れる
- ③ 2回繰り返す
- ④ トマトをずらして盛り付ける



材料  
ミニトマト

- ① トマトに図のように切れ込みを入れる
  - ② かかわをめくり花のようにする
- ※ めくりにくければ熱湯に切れ込みを入れた方だけをサッと付けて冷やすとむきやすくなる



材料  
トマト

- ① トマトを縦半分に切る
- ② トマトを寝かせ横でできるだけ薄く並行に切っていく
- ③ まな板の上でトマトをずらす
- ④ 伸ばし他トマトに包丁を当てて端から巻いていく



材料  
きゅうり

- ① キュウリをピーラーで縦に薄く切る
  - ② 端から巻いてバラのようにする
- ※ 硬い時は塩水に浸ける  
浸け過ぎるシナシナになるので注意する



材料  
きゅうり

- ① きゅうりを3cmくらいの長さに切る
  - ② キュウリを立てて真ん中に2~2.5cm切れ込みを入れる
  - ③ 左右互い違いに切れ込みを入れる。
- ※ 見た目以上にとても簡単ですので是非チャレンジを！！



材料  
きゅうり

- ① キュウリを3~4cmの長さに切り縦半分に切る
  - ② キュウリを縦に起きできるだけ狭く並行に切れ込みを入れる。
  - ③ きゅうりを切り離さないように注意する
  - ④ 斜めに切れ込みをいれキュウリに動きをつける
- ※ ①押す②引く③押す④引くを交互に繰り返す



# 栄養士 実演

材料  
紅白かまぼこ

- ① 紅い部位を皮を剥く容量で3時から11時まで剥く
- ② かまぼこの真ん中に切れ込みを入れる  
※ 端は切り離さないように注意する
- ③ 切れ込みに裾をくぐらせひねりをつける

材料  
紅白かまぼこ

- ① かまぼこは板から外さず奥に包丁の先を当てる
- ② 包丁をゆっくりうねらせなが倒すように切る
- ③ かまぼこ板から外す  
※ かまぼこを外す際は包丁の背(刀で言うと峰)で外すと良い

材料  
紅白かまぼこ

- ① かまぼこを立てに置き薄く並行に切り带状にする
- ② ①を結ぶ  
※一番簡単ですがとても綺麗です  
※ 単色、の紅白のかまぼこをそれぞれ準備し带状、又は棒状に切ってまとめて結んでもとても綺麗です