

生活習慣病予防 おせち料理教室

令和



都城市コミュニティーセンター



令和元年12月15日

主催：都城健康サービスセンター

彩り野菜押し寿司



材料(1人分)

米	50 g
水	60 ml
きゅうり	15 g
ラディッシュ	10 g
筍(茹)	15 g
レンコン(茹)	15 g
絹さや	10 g
いくら	3 g
寿司酢	
塩	0.2 g
マービー(粉末)	2 g
酢	13 g

作り方

1. 米をあらひ分量の水で30分以上浸漬し炊飯する
2. キュウリは縦半分に切り斜めの薄切りにする
3. ラディッシュは表面の色が残る程度に皮をむき薄く輪切りにする
4. 筍はやらかい先の方は縦2～3mmの薄切り、根本は横2～3mmの薄切りにする
5. レンコンは1/4に割り、厚さ2～3mmのちょう切りにする
6. キヌサヤは茹でてへた、筋を取る
7. 寿司酢をつくり熱いうちにレンコン・筍・ラディッシュを入れ味をしみさせる
8. 米が炊けたらボウルに移し6の具を取り除いた寿司酢のみを米に混ぜあわせる
9. 押しずし用の器にラップを敷2～5の具材を彩りよくならべるこの時出来るだけ凹凸が無いように並べる
10. ご飯を敷き詰め上から押す
11. 器を逆さまにして取り出し切り分ける
12. 盛り付け最後にいくらをあしらう

★マービーで

血糖コントロール

★歯ごたえのある

野菜で満腹感UP



1人分のエネルギー

エネルギー	246kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	1.2g
塩分	51.3g

豆乳雑煮



作り方

1:大根・人参は短冊切り、小松菜は下茹でして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

材料(1人分)

切り餅	12.5 g(1/4)
だし汁	60 ml
塩	0.5 g
薄口醤油	1.5 g
小松菜	10 g
大根	10 g
人参	10 g
豆乳	60 ml
生姜	0.5 g
米みそ	3 g
柚子(生)	0.5 g



★豆乳の旨味！

ゆずの風味で減塩！！

1人分のエネルギー

エネルギー	81kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	1.9g
塩分	0.9g



海老の黄金焼き



作り方

1: 海老を洗い、背綿を取り背中に切り込みをいれて開き、酒、塩、コショウ)をふる

2: 卵は固ゆでにして、玉葱、パセリ等、全てみじん切りにして、コショウを混ぜ合わせて、マヨネーズであえておく

材料(1人分)

有頭海老(殻付)	1 尾(40g)
酒	2 ml
塩	0.2 g
コショウ	少々
ゆで卵	7.5 g

3: 開いた海老の上に、2のタルタルソースをのせて170℃～180℃に熱したオーブン(オーブントースターでもよい)で10分ほど焼く

4. 器に3とレモンを盛り付ける。

A	らっきょう	3 g
	パセリ	少々
	コショウ	少々
	マヨネーズハーフ	4 g

レモンの輪切り	3 g
---------	-----



★姿焼でボリュームアップ

★香ばしく焼くことで減塩効果！！



1人分のエネルギー

エネルギー	71kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	2.4g
塩分	0.5g

チキンとポークのパテ風 作り方



1. Aをミキサーに入れ滑らかになるまで混ぜる

2. 1.を取り出しボールに移す

3. ヤングコーンは斜めに二等分にする

4. パプリカは1cm角に切る

材料(1人分)

鶏ももミンチ	20 g
豚ももミンチ	15 g
サラダ油	1 g
A 小麦粉	2 g
低脂肪牛乳	10 ml
塩	0.2 g
胡椒	少々

ヤングコーン 8 g

赤パプリカ 8 g

黄パプリカ 8 g

アスパラ 8 g

ミニトマト(飾り) 1 個

リーフレタス 5 g

粒マスタード 適宜 個

5. アスパラは斜めに3cm程度の長さに切る

6. 2に3~5を混ぜあわせる

7. 6をパウンドケーキ型に移し、長方形になるように包む

8. 蒸し器に入れ15分蒸す

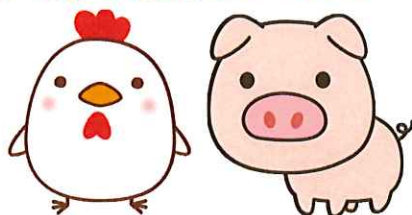
9. 竹串を刺して火の通りを確認する

10. 火が通っていれば取り出し冷ます

11. 粗熱が取れたら人数分にカットする

12. 器に盛りつけレタス、トマト、粒マスタードを添える

★低脂肪牛乳で脂質Down



1人分のエネルギー

エネルギー	83kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	3.2g
塩分	0.3g

伊達巻



作り方

1:卵は割って軽くほぐします。はんぺんは細かく切っておきます

2:ミキサーの中に材料を全て入れてよく攪拌します

3:卵焼器に油をうすくひき、卵を流し入れ弱火でじっくり焼く。表面がかた待ってきたらアルミ箔で蓋をし暫く蒸し焼きにする。

材料(1人分)

卵	0.5 個
はんぺん	6 g
マービー(粉末)	4 g
みりん	1.5 ml
塩	0.1 g
油	1 ml



★マービーで
血糖コントロール



1人分のエネルギー

エネルギー	54kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	2.6g
塩分	0.3g

タコと胡瓜と人参のマリネ



作り方

1. たこはたべやすい大きさに切り
さっと湯がく

2. 人参は千切りにしてさっと湯がく

3. キュウリは千切りに塩もみ(分量
外)にし絞る

3. セロリはみじん切り、りんごはすり
おろしAとあわせる

4. 1・2・3を合わせて塩、胡椒で調整
する

※塩、胡椒は不要であれば使用しな
い

材料(1人分)

タコ 10 g

人参 15 g

キュウリ 15 g

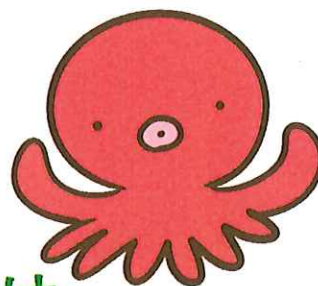
りんご 10 g

セロリ 10 g

A [オリーブオイル 2 ml
酢 5 ml

塩 適宜

胡椒 適宜



★タコなど塩味,旨味のあるものは
そのままで十分！

★りんごの甘味で砂糖不要！



1人分のエネルギー

エネルギー	48kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	2.1g
塩分	0.1g

炊き合わせ



作り方

1. 人参は梅型に切り、4枚にして、ねじり梅にする
2. こんにゃくは真ん中に切り込みを入れ1cm程度の薄切りにする
3. 干し椎茸は水で戻して石づきを取る。(大きい場合は1/2の大きさにする)戻し汁はだし汁として使うので捨てない
4. 筍はたべやすい大きさに切る
5. 里芋は水洗いし皮のまま軽く茹でる。水にあげ皮を剥く
6. いんげんを湯がく
7. 生麴はたべやすい大きさに切る
8. 鍋にAの調味料とだし汁を入れ、材料が混ざらないように鍋の中で分けて煮汁がなくなるまで煮る。途中、少量の煮汁を取り、いんげんを漬けておく

材料(1人分)

切コンニャク(ねじり)	15 g
干椎茸(小)	1 枚
筍(水煮)	10 g
人参	5 g
いんげん	5 g
里芋	15 g(1個)
生麴	10 g
だし汁	40 ml
マービー(液状)	2 g
A みりん	2 ml
減塩醤油	3 ml
酒	2 ml

★繊維の多い食べ物を多くしましょう。

★芋や南瓜は炭水化物なので食べすぎ注意



1人分のエネルギー

エネルギー	46kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.2g
塩分	0.3g

裏白しいたけ



作り方

1. しいたけは軸をとり濡れ布巾(又はクッキングシート)で笠を拭く。

2. Aを混ぜあわせる

3. 1の裏側に2.を詰める

4. 蒸し器で5分ほど蒸す

4. Bを鍋に入れあんをつくる

5. 沸騰したら片栗粉を入れてトロミをつける

6. しその葉を敷、蒸しあがった4を乗せ、5のあんをかける

材料(1人分)

しいたけ(生)

1 枚

白身魚(すり身)

15 g

卵白

5 g(1/6個)

だし汁(昆布)

2 ml

片栗粉

0.5 g

塩

0.2 g

しそ

1 枚

あん

蟹(カニ缶)

5 g

だし汁

15 g

減塩しょう油

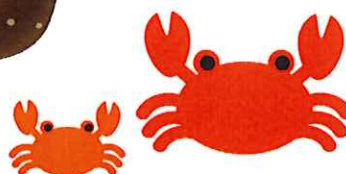
1.5 ml

酒

2 ml

片栗粉

0.5 g



★最後にあんをかけるので魚の下味は控えめでOK!

1人分のエネルギー

エネルギー	38kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	1.2g
塩分	0.6g



抹茶ミルク寒天



材料(1人分)

寒天	0.4 g
水	20 ml
牛乳	40 ml
抹茶	0.5 g
マービー(粉末)	3 g

作り方

1. 鍋に抹茶寒天の材料を入れてかきまぜ、火にかける。沸騰したら火を止め、型に入れる。

2. 1が粗熱取れたら冷蔵庫に入れる。

3. 牛乳寒天を作る。同じように鍋に材料を入れてかき混ぜ沸騰したら火を止める。

4. 抹茶寒天が固まったらさいの目に切る。

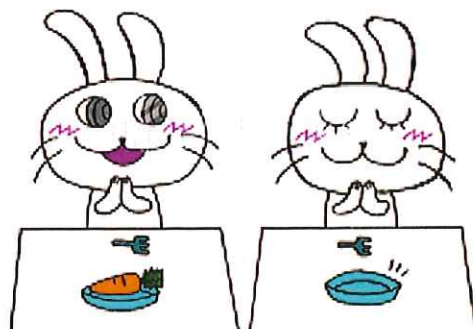
5. 型にさいの目に切った抹茶寒天を入れ。牛乳寒天を流し込む。

★分けて作るひと手間で見た目が華やかに！！



1人分のエネルギー

エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	1.5g
塩分	0.0g



○本日のレシピ総エネルギー

エネルギー	659
たんぱく質	40.4
脂質	15.7
塩分	3.3

■口取り・祝い肴

★数の子

子宝に恵まれ、子孫繁栄。ニシンの子なので「二親の子」となり、「二親健在」にも通じる



★田作り(ごまめ)

イワシが畑の肥料だったことから「田作り」「五万米」と呼ばれ、豊作祈願



★黒豆

まめに(勤勉に)働き、まめに(丈夫で元気に)暮らせるように



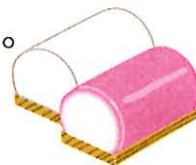
☆たたきごぼう

ごぼうのように根を深く張り代々続く。たたいて身を開き開運を願う



・紅白かまぼこ

半円形は日の出(年神様)。紅白でめでたく、魔除けの紅と清浄の白。



・伊達巻き

華やかな意の「伊達」。巻き物が書物や掛軸に通じることから知識や文化の発達を願う



・昆布巻

「喜ぶ」「養老昆布」にかけて。「子生」と書き子孫繁栄という意味も



・栗きんとん

栗は「勝ち栗」と呼ばれる縁起もの。「金団」と書き、黄金色で縁起がよく蓄財につながる



・ちょろぎ

「長老喜」「千世呂木」と書き、長寿を願う



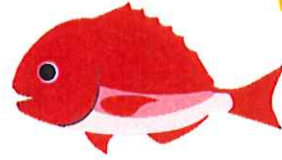
■焼物

縁起のいい海の幸が中心

ぶり.....出世魚のぶりで立身出世を願う



鯛.....「めでたい」にかけて



海老.....腰が曲がるまで長生きできるように



■煮物

山の幸を中心に、家族が仲良く結ばれるよう煮しめます。

れんこん.....穴があいていることから、将来の見通しがきくように



里芋.....子芋がたくさんつくことから、子孫繁栄

八つ頭.....頭となって出世をするように、子芋がたくさんつくので子孫繁栄



くわい.....大きな芽が出て「めでたい」、子球がたくさんつくので子孫繁栄



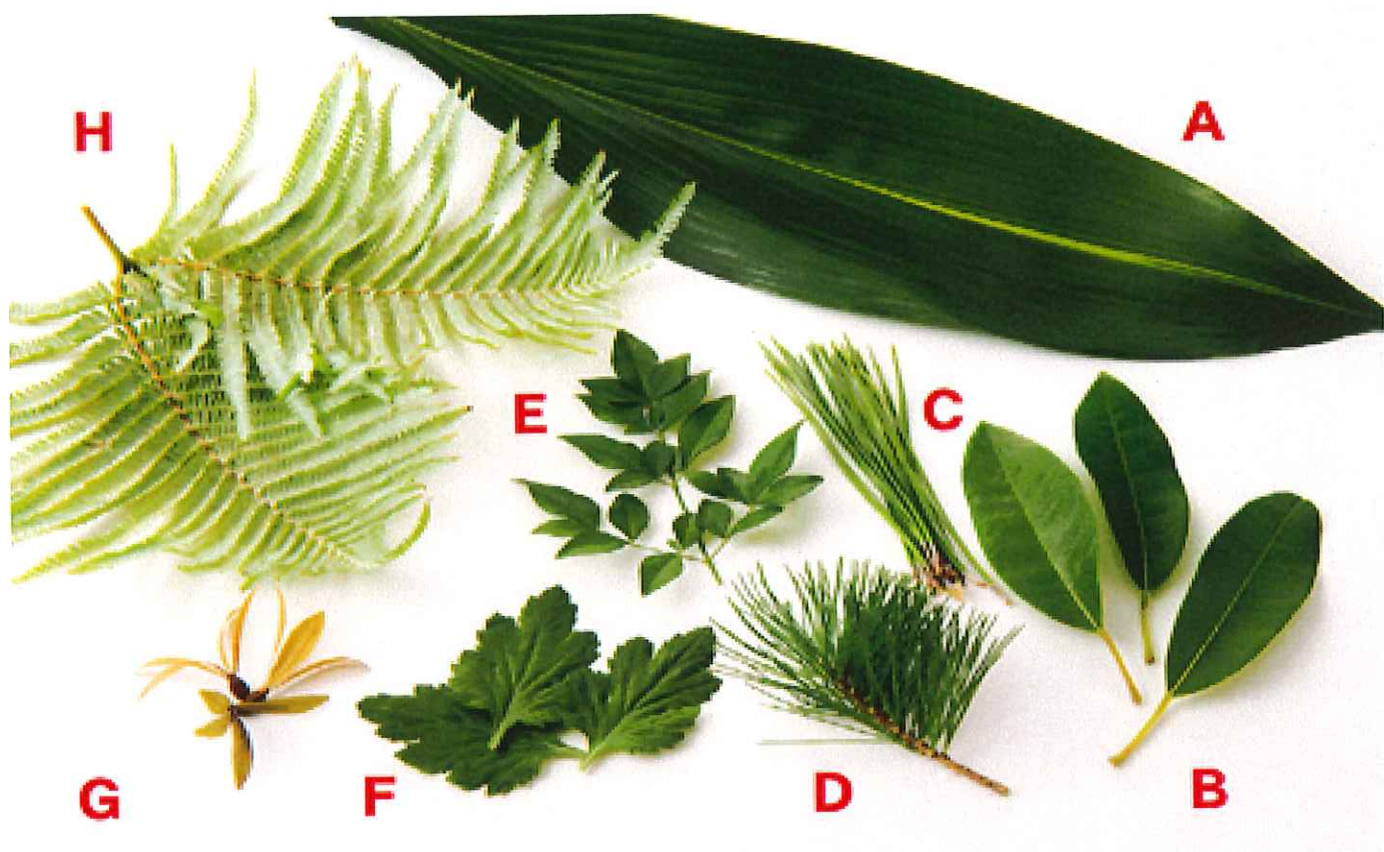
ごぼう.....根を深く張り代々続く

■酢の物・和えもの

紅白なます.....紅白でめでたく、祝いの水引にも通じる。根菜のように根を張るように

菊花かぶ.....菊は邪気を祓いと不老長寿の象徴





A・葉らん

皿と料理の間に敷いたり、重箱の仕切りにも便利。

B・ゆずり葉

新しい葉が出てから古い葉が落ちるところから、家系の繁栄を表す。

C、D・松

寿命の長い常緑樹。長寿や健康を表す。

E・南天

「難転」すなわち「難を転ずる」という意味も。

F・菊の葉

菊の花と同様に、長寿を表し邪気を払うといわれる。

G・つくばね

羽根つきの羽根に似ていることから、正月の飾りに。

H・裏白

裏表のない心を表す。裏側の白いほうを上にして使う。