

## 椀もの（主食）

# 和歌山のお雑煮

### ●材料（6人分）

大根（細いもの）	150g
人参	1/2本（100g）
里芋	4~5個（150g）
米粉	180g
●絹ごし豆腐	180g
ほうれん草	1/3束（70g）
青のり	少々



全ての具材を丸く仕立て、白みそで味付けします。餅（団子）も手作りしてみましょう。

合わせだし	1000ml
信州みそ	大さじ1強（20g）
白みそ	大さじ1強（20g）

### ●作り方

- ①根菜類は皮をむき、輪切りにする。（里芋は丸くなるように皮をむく）根菜は下茹です。ほうれん草は固めに茹で、3cm幅に切る。
- ②米粉と豆腐を合わせてこねる。人数分×3個に丸める。
- ③Aをだし汁に入れ、煮込む。沸騰したところで②を加え、浮かんできたらみそを溶き入れる。最後にほうれん草を加える。
- ④椀によそった後、青のりをのせて完成。

## □取り（主菜）

# 伊達巻

### ●材料（6人分）

卵	6個	砂糖	大さじ3（27g）
はんぺん	大1枚（120g）	醤油	大さじ1/4（4.5g）
みりん	大さじ1と1/2（27g）	だし汁	大さじ1（15g）



あの伊達巻が混ぜて焼くだけで簡単にできちゃいます！砂糖類の量をお家で加減してみてくださいね。

### ●作り方

- ①すべての材料をミキサーに入れ、混ぜる。
- ②薄く油を塗った卵焼き器に流し込み、フタまたはアルミホイルをかぶせて弱火で15~20分加熱する。串で刺して卵液がつかなくなるまで。 ※200℃のオーブンで15分加熱でもできます。
- ③焼きあがったら焼き目のついた方を下にしてクッキングシートを敷いた巻きすで巻いて、上下を輪ゴムで縛って置いておく。

## 酢の物（副菜）

# 五色なます

### ●材料（6人分）

乾燥きくらげ	2~3枚（2g）
大根	1/4本（200g）
にんじん	1/3本（60g）
きゅうり	1/2本
塩	小さじ1/2（3g）
ゆずの皮	適量



一般的な紅白なますではなく、より彩り良く様々な具材を使います。栄養価も旨味も◎です。

ゆずの絞り汁	1個分
酢	大さじ4（60g）
砂糖	大さじ2（18g）

### ●作り方

- ①きくらげはぬるま湯で柔らかくもどし、細切りにする。にんじんは4枚薄い輪切りにして、型で抜く。その他のにんじん、大根、きゅうりはせん切りにする。ユズ皮は表面のみを削ぎし、せん切りにする。ザルに、せん切りにした野菜と塩を入れ、軽く混ぜて10分程置く。
- ②Bを混ぜ、合わせ酢を作る。水気を固く絞った②を加えて、よく混ぜ合わせる。

## 焼き物（主菜）

# 紅白鶏ハム

### ●材料（5人分）

鶏むね肉	1枚（300g）
生姜	1かけ（5g）
酒	大さじ1（15g）
★ 砂糖	小さじ1（3g）
ごま油	大さじ1（12g）
塩	少々（1.2g）



レンジでチン！で簡単華やか！  
混雑しがちな年末の台所にも優しいレシピです。

人参	1/3本（60g）
塩	少々（1.2g）

### ●作り方

- ①鶏肉は厚さが均一になるように切れ込みを入れる。ラップをのせて、めん棒で厚さ1cmほどになるまでのばす。（長方形になるようにするときれいに仕上がります。）
- ②ポリ袋などに、①と★を入れ、空気を抜いて閉じる。袋の上からよく揉み、20分以上置く。
- ③人参は4cm長さのせん切りにし、600Wレンジに1~2分かけ、しんなりさせる。
- ④鶏肉、人参の水気をキッチンペーパーでそれぞれふき取り、鶏肉の上に人参をまんべんなくのせて（奥2cm残す）、のりまきのように巻く。ラップで二重に包む。
- ⑤耐熱容器にのせ、600Wレンジで3分加熱し、ひっくり返して再び2分加熱する。ラップに包んだまま粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。

## デザート

# クリスマスフルーツゼリー



### ●材料 (6人分)

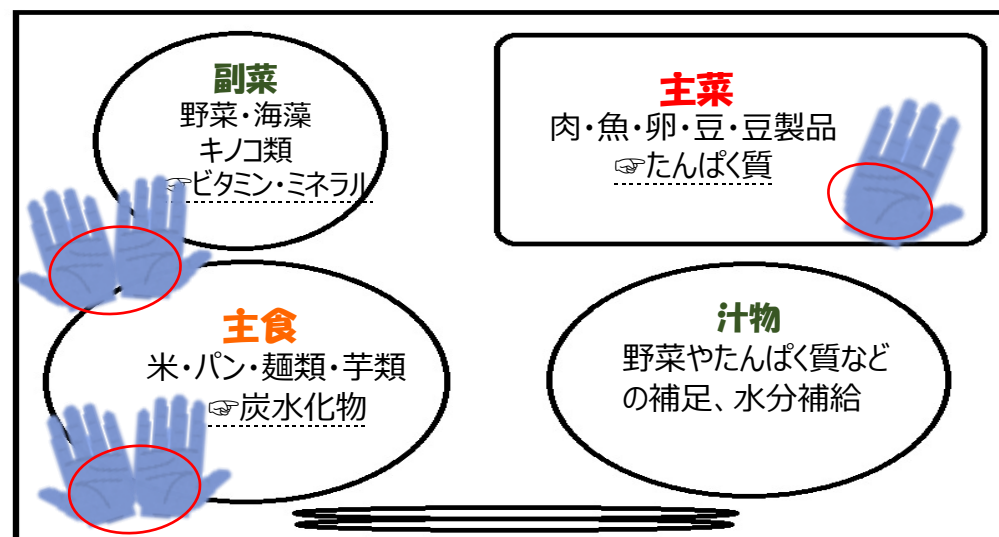
フルーツミックス缶	1缶 (410g)		
キウイフルーツ	2個 (60g)	水	400ml
粉寒天	1袋 (4g)	牛乳	200ml

### ●作り方

- ①フルーツミックス缶はザルを使い、液汁と具に分けておく。キウイフルーツは皮をむいて1cmの角切にしておく。
- ②粉寒天と①の液汁、分量の水を合わせて小鍋に入れ、弱～中火にかける。泡だて器で混ぜながら、透明になるまで完全に煮溶かす。
- ③②の半量と、①の果物をボウル(中)に入れ、常温～冷蔵庫で冷やす。
- ④③がおよそ固まったところで、残りの②(このとき、すでに固まっていたら再加熱してください。)と牛乳を混ぜ合わせ、③の上層に静かに流し入れる。(2層にする)
- ⑤完全に固まったら、ボウルの底面を少し温め、静かにひっくり返してケーキのように切る。

	100℃以上の加熱	生果物の使用	固まる温度	原料
粉寒天	必要(沸騰させ煮溶かす)	○	常温	海藻
ゼラチン	不要(溶ければOK)	×(缶詰等に限る)	冷蔵庫	牛や豚

## \*簡単栄養バランス\*



主食・主菜・副菜を食べるようにすると、自然と栄養のバランスが整います。  
年々年始は「主食」と「主菜」の割合が多くなりがちです。前後で調節したり、その分運動して消費しましょう！

今年は手作りおせちにチャレンジ！



# おせち作り クリスマススイーツ作り

### ★今日のメニュー★

主食汁物	和歌山風お雑煮
主食	紅白鶏ハム
副菜	五色なます
副菜	伊達巻
デザート	クリスマスフルーツゼリー

主催：神川町食生活改善推進員協議会

事務局：神川町保健センター

1人分	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	野菜量 (g)
和歌山風お雑煮	174	5.4	1.6	48	0.9	78
紅白鶏ハム	107	12.8	4.6	35	0.5	10
五色なます	41	0.5	0.1	22	0.8	46
伊達巻	127	8.7	5.4	30	0.6	0
クリスマスフルーツゼリー	82	1.4	1.3	41	0	0
合計	531	28.8	13.0	176	2.8	134
一日の必要量	1800	50～70	40～60	650	7未満	350