

“身近な材料がヘルシーおせちに大変身”

平成30年12月5日・12日（水） 松江赤十字病院

お品書き

- のり雑煮
- 豆腐松風焼き
- ぶどう豆
- エビの変り衣揚げ
- 柚子風味茶碗蒸し
- かぶとサーモンのマリネ
- 五目なます
- 炒り鶏
- りんごきんとん

《一人分》
 合計7.8単位=624kcal
 砂糖使用量：4.5g
 食塩：2.9g
 野菜使用量：135g

	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
のり雑煮	2.2					
豆腐松風焼き			0.7		○	0.1
ぶどう豆			0.2			0.1
エビの変り衣揚げ	0.2		0.6	0.8		
柚子風味茶碗蒸し			0.2		○	○
かぶとサーモンのマリネ			0.3	0.1	0.1	○
五目なます			0.2	0.2	0.1	0.1
炒り鶏			0.3	0.1	0.2	0.1
りんごきんとん	0.6	0.3				
合計	3.0	0.3	2.5	1.2	0.4	0.4



おせち料理は表1や表3が多く、野菜が不足しやすいです。

表1は餅の量を調節しましょう。

野菜も意識して食べましょう。

砂糖や食塩も多くなりやすいです。ぶどう豆などの砂糖の使用量の多い料理はマービーなどの人口甘味料を適宜用いましょう。

＜海苔雑煮＞

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
丸もち	2こ	2.2					
もちのり	1				○		
だし汁	100						
薄口しょうゆ	0.8						0.1
塩	0.8						0.8
小計		2.2			○		0.9

- ①だし汁に薄口しょうゆと塩を加え味を調えます。
- ②餅を茹でます。
- ③だし汁で海苔をもどして、餅の上に盛り付けます。

＜豆腐松風焼き＞

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
鶏ひき肉	20		0.5				
豆腐	20		0.2				
玉ねぎ	10				○		
にんじん	3				○		
干しシイタケ	0.3				○		
卵	2		○				
みそ	3					0.1	0.4
みりん	0.5						
砂糖	0.5					○	
小計			0.7		○	0.1	0.4

- ①豆腐の水気をキッチンペーパーなどでとっておきます。
- ②玉ねぎ、人参、水で戻した干しシイタケをみじん切りにします。
※人参の型抜きをして余った人参を使いましょう！
- ③①②と調味料を混ぜ合わせます。
- ④230℃に熱したオーブンで20分焼きます。
- ⑤冷めてから扇型にきり、くしをさします。

＜ぶどう豆＞

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
黒豆	4		0.2				
しょうゆ	0.1						○
砂糖	2					0.1	
マービー	2					○	
小計			0.2			0.1	○

- ①豆は水に一晩つけておきます。
- ②翌日、圧力鍋にいれて強火で沸騰させ、灰汁をとります。
圧力がかかったら弱火で25分程度加圧します。
- ③調味料を加えて一晩おき、味を馴染ませます。
- ④一人分(5粒)をくしに刺します。

＜エビの変り衣揚げ＞

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
えび	45		0.5				
塩	0.1						0.1
酒	5						
卵白	5		0.1				
小麦粉	4	0.2					
青海苔	0.5						
白胡麻	3.5			0.2			
黒胡麻	3.5			0.2			
油	4			0.4			
小計		0.2	0.6	0.6		0	0.1

- ①えびは殻を剥き、背わたをとりきれいに洗います。
塩・酒で下味をつけます。
- ②えびに小麦粉をまぶし、卵白をつけ、白胡麻、黒胡麻、青海苔それぞれまぶします。
- ③170℃の油で揚げます。

＜ゆず風味茶碗蒸し＞

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
----	-------	----	----	----	----	-----	----

- ①人参を花形(小)に型抜きして下茹でします。