



“見た目も味も大満足！ヘルシーおせちをつくりましょう”

令和元年12月4日・11日（水） 松江赤十字病院

お品書き



- お雑煮
- 信田巻き
- ぶどう豆
- えびのみそマヨネーズ焼き
- 茶巾かに玉
- 酢ばす
- ステーキサーモンと大根のマリネ
- たたきピーナッツごぼう
- 小豆ムース

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
お雑煮	2.2						
信田巻き			0.8			0.1	0.1
ぶどう豆			0.3			0	0.1
えびのみそマヨネーズ焼き			0.4		0.5	0	0
茶巾かに玉			0.6			0	0
酢ばす	0.4						0.1
ステーキサーモンと大根のマリネ			0.2		0.1	0.1	
たたきピーナッツごぼう					0.2	0.1	0.1
小豆ムース	0.4	0			0.2		
合計	3.0	0	2.3	0.2	1.0	0.5	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。商品によって餅大きさが違いの確認しましょう。

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。

《一人分》  
 合計7.4単位=592kcal  
 砂糖使用量：4.7g  
 食塩：2.7g  
 野菜使用量：145g

＜雑煮＞

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
丸もち	20	2.2					
人参	10				0		
ほうれん草	20				0		
しいたけ	1枚				0		
柚子の皮	1						
だし汁	100						
薄口しょうゆ	0.8						0.1
塩	0.8						0.8
小計		2.2			0.1		0.9

- だし汁に薄口しょうゆと塩を加え味を調えます。
- 人参は花形に抜き3mm程度にスライスします。しいたけを飾り切りにします。小鍋にだし汁をいれて煮ます。
- ほうれん草は茹でて3cm程度に切りにします。
- 餅を茹でます。
- 器に茹でた餅と②③と千切りにした柚子の皮を盛り付け①を加えます。

＜信田巻き＞

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				
うすあげ	5		0.3				
卵	2		0				
みりん	1					0	
片栗粉	1	0					
人参	15				0		
いんげん	15				0		
かんぴょう	5				0		
みりん	3					0	
醤油	3						1
だし汁	40						
小計			0.8		0	0	1

- かんぴょうを水に浸し、柔らかくなったら水洗いします。
- にんじんは、いんげんに合わせて棒状に切り、茹でます。
- 油揚げに熱湯をかけて油抜きをし、長い一辺を残して、切り開きます。
- 鶏ひき肉に卵・みりん・片栗粉を入れてしっかりと混ぜます。
- 広げた油揚げに④を広げます。人参といんげんを置いて、手前から巻きます。かんぴょうで8か所結びます。
- 鍋に⑤をいれてみりん・醤油・だし汁を加え火にかけます。沸騰したら、落し蓋をして弱火で煮ます。
- 冷めたら切り分けます。

＜ぶどう豆＞

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
ぶどう豆	5		0.3				
しょうゆ	0.1						0
砂糖	2						0
マービー	2						0
小計			0.3			0	0

- 豆は水に一晩つけておきます。
- 翌日、圧力鍋にいれて強火で沸騰させ、灰汁をとります。※落し蓋が必要です。圧力がかけたら弱火で20分程度加圧します。
- 調味料を加えて再び、弱火で10分程度加圧します。
- 一晩おき、味を馴染ませます。

＜えびのみそマヨネーズ焼き＞

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
海老	40		0.4				0
塩	0.1						0
こしょう	0.01						0
味噌	2					0	0
マヨネーズ	5			1			
玉ねぎ	15				0		
卵黄	0.5						
パセリ	0.5						
レモン	10						
小計			0.4	1	0	0	0

- 海老の背に切れ目をいれて背ワタをとり開きます。
- 玉ねぎとパセリをみじん切りにして、キッチンペーパーなどで水分をとります。
- 塩・こしょう・味噌・マヨネーズ・玉ねぎ・卵黄・パセリを混ぜ合わせてエビの開いた部分にのせます。
- オーブン230～240℃で7～10分程度焼きます。
- くし切りにしたレモンを添えます。

<茶巾かに玉>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
卵	25		0.5				
青ねぎ	1				○		
ゆでだけのこ	10				○		
カニ缶	10		0.1				
酒	1						
醤油	0.5						○
砂糖	0.5					○	
塩	0.1						○
だし汁	5						
小計			0.6		○	○	○

- ゆでだけのこはみじん切り、青ねぎは小口切りにします。
- 卵をわりほぐし、水気を切ったかに缶・酒・塩・醤油・砂糖・だし汁を加え混ぜ合わせます。
- 耐熱容器にラップを敷き、2を流しいれ、口を輪ゴムでとめ茶巾にします。
- ③を蒸し器で7分程度蒸します。そのまま置いて、余熱で固めます。  
※量が少ない場合は電子レンジで加熱しても良いです。  
(2個で500W1分半程度)

<酢ばす>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
れんこん	50	○					
塩	0.1						○
酢	8						
砂糖	2					○	
だし汁	10						
鷹の爪(輪切り)	0.1				○		
小計		○				○	○

- れんこんは穴と穴の中間部に切り込みを入れ、花形になるように皮をむきます。  
5mm程度の輪切りにして、酢水(分量外)につけてあく抜きをします。
- 鍋に塩・酢・砂糖・だし汁を入れて加熱します。
- 別の鍋に湯を沸かし、酢(分量外)を加え、れんこんをゆでます。
- レンコンが熱いうちに②に漬け込み、鷹の爪も加えて味をなじませます。

<スモークサーモンと大根のサラダ 柚子釜>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
スモークサーモン	8		○				○
大根	35				○		
塩	0.1						○
貝割れ大根	2						
オリーブオイル	1			○			
砂糖	0.2					○	
柚子のしぼり汁	3						
柚子釜	1個						
小計			0.2	○	○	○	○

- 柚子の上1/4程度を切って中身をきれいに取り出し柚子釜を作ります。
- 大根を千切りにして塩もみをします。
- 貝割れ大根は根を切り、半分程度にきります。
- スモークサーモンは細切りにします。
- ②③④の材料と調味料Aを混ぜ合わせます。
- 柚子釜に盛り付けます。

<たたきピーナッツごぼう>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
ごぼう	40				○		
ピーナッツ	5			○			
練り辛子	2						
みりん	3					○	
酢	3						
醤油	2						○
だし汁	10						
小計				○	○.1	○	○

- ごぼうは皮をこそげ落とし、鍋に入る程度の長さに切ります。
- 鍋に水と酢(分量外)を加え、ごぼうを10分程度ゆでてザルにあげ水気を切ります。綿棒で軽くたたいて、5cm程度に切ります。
- ピーナッツは袋に入れて綿棒で粉砕します。
- 鍋にだし汁・みりん・酢・醤油を煮立たせ、②を加えて煮汁がなくなるまで煮ます。③と練り辛子を加え混ぜ合わせます。  
※からは好みに合わせて調節してください。

<小豆ムース>

材料	分量(g)	表1	表2	表4	表5	調味料	食塩
小豆(乾燥)	10	○					
牛乳	30			○			
マービー液	6						
生クリーム	6				○		
粉ゼラチン	0.4						
水(ゼラチン用)	3						
バニラエッセンス	適量						
いちご	10		○				
小計		○	○	○	○		

- 圧力鍋に小豆を入れて、加圧します。  
圧がかかったら、弱火で20分程度加熱します。
- ゼラチンをゼラチン用の水に浸します。
- 生クリームを6、7分立てにします。
- ゆで小豆と牛乳、マービー液をミキサーにかけて裏ごしします。
- ④を鍋で沸騰寸前まで加熱したら火をとめて、②を溶かし混ぜます。
- ⑤を氷水で冷し、バニラエッセンスを加えます。生地にとろみがつくまで混ぜて生クリームを2回にわけて加え、なじむまで混ぜあわせます。
- カップに入れて冷し固めます。
- いちごを盛り付けます。

