



桑名市食生活改善会員伝達料理



おせち料理

令和5年12月14日(木)15日(金)

桑名市食生活改善推進協議会

献立 桑名支部

☆なると巻き

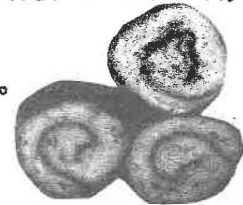
| 材 料 | 1人分 | 4人分 |
|-----------|-----|------|
| 鶏ひき肉 | 50g | 200g |
| カニカマ | 10g | 40g |
| 青ねぎ(小口切り) | 1g | 4g |
| みそ | 2g | 8g |
| 酒 | 2g | 8g |
| 溶き卵 | 9g | 36g |
| 片栗粉 | 6g | 24g |
| 焼きのり(半切) | 1枚 | 4枚 |
| 揚げ油 | 適量 | 適量 |
| ブロッコリー | 10g | 40g |

作り方

- ① みそを酒で溶き、ひき肉に加え、粘りが出るまで練り混ぜる。溶き卵を加えて混ぜ、青ねぎ、片栗粉、粗くほぐしたカニカマを加えて混ぜ、4等分する。
- ② 焼きのりは縦長に並べ、向こう側2cmと、両端を少し残して①を均一に広げる。手前からクルクルと巻き、真ん中を軽く握って少し細くする。(仕上がりは均一)
- ③ 卵焼き器に深さ5mmの油を入れて中火に熱し②の巻き終わりを下にして並べ、下面が固まったら裏返し、全体的に固まったら弱火にし、アルミホイルをかぶせて時々返しながらがら7分~8分中まで火を通す。
- ④ 冷まして輪切りにする。茹でたブロッコリーを添える。

★冷蔵庫で3日~4日保存可能。

★料理名の由来は、切り口が鳴門の渦潮のよう。



☆えびの香り焼き

| 材 料 | 1人分 | 4人分 |
|-------------|-----|----------|
| えび(殻付き) | 2尾 | 8尾(240g) |
| 小麦粉 | 2g | 8g |
| サラダ油 | 3g | 12g |
| 生姜(みじん切り) | 2g | 8g |
| にんにく(みじん切り) | 2g | 8g |
| 酒 | 4g | 16g |
| 塩 | 少々 | 少々 |

作り方

- ① えびは殻をむき、背ワタを取り除き、片栗粉5g(分量外)で軽くもみ、水で洗い水気取る。小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を中火で熱し、①のえびを入れて3分~4分焼き、中まで火を通す。
- ③ フライパンからえびを一度取り出し、生姜のみじん切りとにんにくのみじん切りを炒める。酒と塩を加え、えびを戻し入れ、手早くからめる。
- ④ 器にえびを盛る。



☆にんじんのラペ

| 材 料 | 1人分 | 4人分 |
|-------------|-----|------|
| にんじん | 30g | 120g |
| レモン汁 | 1g | 4g |
| オリーブ油 | 1g | 4g |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 |
| パセリ(粗みじん切り) | 適量 | 適量 |

作り方

- ① にんじんは皮をむき、ピーラーで薄切りにする。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。
- ② ボウルにレモン汁、オリーブ油、塩・こしょうを混ぜる。にんじんの水気を切って加え混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、パセリをふる。



☆栗きんとんの茶巾しぼり

| 材 料 | 1人分 | 4人分 |
|-----------|-----|--------|
| さつまいも | 40g | 正味160g |
| 砂糖 | 5g | 20g |
| 栗の甘露煮 | 1個 | 4個 |
| 栗シロップ+みりん | 12g | 60g |

作り方

① さつまいもは2cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむく（正味160g）にする。水に10分ほどさらす。水気を切って、さつまいもを洗い、鍋にかぶるくらいの水で中火にかける。煮立ったら弱火にしてさつまいもに竹串が通るようになるまで15分程ゆでる。

② 湯を捨て、さつまいもをつぶす。砂糖、シロップ、みりんを加え、弱めの中火で混ぜながら練り上げる。

③ 粗熱を取り、4等分に分け1個ずつラップに取り、栗甘露煮1個をのせて茶巾にしぼる。



☆いりどり風

| 材 料 | 1人分 | 4人分 |
|--------|------|-------|
| 鶏もも肉 | 30g | 120g |
| れんこん | 30g | 120g |
| ごぼう | 30g | 120g |
| さやえんどう | 2枚 | 8枚 |
| 片栗粉 | 1.5g | 6g |
| 赤唐辛子 | 1/4本 | 1本 |
| 水 | 80ml | 320ml |
| しょうゆ | 5g | 20g |
| 酒 | 5g | 20g |
| 砂糖 | 1.5g | 6g |

作り方

① 鶏肉は一口大に切る。れんこんは皮をむいて乱切り、酢水につける。ごぼうは土を取り除き、乱切りに水につけてあく抜きする。赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。さやえんどうは茹でて矢羽根に飾り切りする。

② 鶏肉に片栗粉をまぶし、フッ素樹脂フライパンで加熱する。油が出てきたら、れんこんとごぼうを加えて炒める。水、しょうゆ、酒、砂糖、赤唐辛子を加え、落とし蓋をして、10分ほど汁気が少なくなるまで煮る。

③ 器に盛りさやえんどうを飾る。



☆大根のおぼろ昆布巻き

| 材 料 | 4人分 |
|---------|-----------|
| 大根 | 8cm長さ250g |
| おぼろ昆布 | 5g |
| 三つ葉 | 適量 |
| 3%食塩水 | |
| 水 | 200ml |
| 塩 | 6g |
| 甘酢 | |
| 酢 | 30g |
| A 柚子の果汁 | 15g |
| 砂糖 | 9g |

作り方

① 大根は皮をむき、4cmの輪切りにする。約1.5mm厚さのかつらむきにする。長さ20cmに切る。3%の食塩水に10分ほど漬ける。

② 大根の水気を拭き取り、Aの甘酢に15分ほど漬ける。

③ 汁気をきり、まな板に置き、奥から半分くらいを残しておぼろ昆布を広げ、手前から巻く。

④ さっと茹でた三つ葉で中央を結ぶ。



☆ 卵焼き

| 材 料 | 1人分 | 4人分 |
|------------|------|-------|
| 卵 | 1個 | 4個 |
| 牛乳(又は、だし汁) | 15g | 60g |
| 白だし | 2.5g | 10g |
| みりん | 2g | 8g |
| 片栗粉 | 2g | 8g |
| 塩 | 極少量 | ひとつまみ |
| サラダ油 | 適宜 | 適宜 |

作り方

- ① ボウルに牛乳、片栗粉、白だし、みりん、塩ひとつまみを入れ泡立て器でよく混ぜる。卵を割り入れよく混ぜる。
- ② 卵焼き器を強火で熱し、サラダ油をひいて、余分な油を拭き取り、卵を中火で焼く。巻きすで形を整える。
- ③ 冷ましてから切って盛り付ける。



☆ レンジで田作

| 材 料 | 1人分 | 4人分 |
|-----------|------|-----|
| たつくり(ごまめ) | 10g | 40g |
| 炒りクルミ | 10g | 40g |
| 砂糖 | 4g | 16g |
| 酒 | 4g | 16g |
| みりん | 4g | 16g |
| 醤油 | 1.5g | 6g |
| ごま油 | 1.5g | 6g |

作り方

- ① 電子レンジの皿に合わせてキッチンペーパーを敷き、たつくりを広げて並べ、600w2分～3分(1分づつ加熱して、混ぜて再度加熱)ポキッと折れるくらい。
- ② フライパンにすべての調味料を合わせ、中火にかける。泡がでて、とろみが付いたら、たつくりとクルミを加えからめる。
- ③ ①で使ったキッチンペーパーに広げ、冷ます。

☆ 紅白かまぼこ

☆焼き餅の吸い物

| 材 料 | 1人分 | 4人分 |
|------|------|------|
| 餅 | 20g | 80g |
| だし汁 | 100g | 400g |
| 白だし | 2g | 8g |
| 小松菜 | 30g | 120g |
| うめ麩 | 1個 | 4個 |
| 花かつお | 少々 | 少々 |

作り方

- ① 餅は一口大に切りクッキングシートを敷いて、オーブン250℃で4分焼く。小松菜は茹でて絞り3cmに切る。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、白だしを加える。椀に焼いた餅、小松菜、水で戻した麩、を入れて沸騰しだし汁を注ぐ。頂く直前に花かつおをのせる。



☆ ごはん 100g

