

お正月おもてなし料理

■ごはん (1人分)

<材料>

ごはん・・・150g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
252kcal	3.8g	0.5g	5mg	0.2mg	0.15g	0.5g	0.0g

■和風ミートローフ (2人分)

<材料>

- ★ 合いびき肉…100g
- 玉ねぎ…50g
- 卵…1/2個
- パン粉…10g
- 牛乳…20g
- 絹さや…2枚
- 人参…20g

- ✿ 醤油…小さじ2
- みりん…小さじ2
- だし汁…大さじ3・1/2
- 片栗粉…小さじ1
- 水…小さじ1

<作り方> ※オーブンを180℃で予熱しておく。

- ①人参は薄さ5mm程度の輪切りにしてから花型で型抜きし、絹さやはそのままの状態です500wのレンジで2分加熱する。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、500wで3分間加熱する。
- ③★と粗熱をとった②を混ぜ合わせ、よく練る。
- ④③を4等分(1つ当たり約50g)に分け、1つずつ形を整えてアルミカップにのせる。
- ⑤天板に並べ、180度のオーブンで15分間焼く。
- ⑥✿を煮立て、水溶き片栗粉を加え、弱火で煮詰める。
- ⑦焼きあがったミートローフをアルミカップから外して小鉢に移し、あん、絹さや、花形人参の順に盛り付ける。

<調理のポイント>

- ★ハンバーグのように空気を抜かず、やさしく形を整えることでふんわりとした柔らかい食感になります。
- ★アルミカップを広げすぎると肉汁がこぼれるので、焼く前に一度カップの形を整えましょう。
- ★タネやあんかけに好きな野菜やきのこを足してオリジナルのミートローフを作ってみてください!



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
187kcal	13.1g	9.5g	34mg	1.4mg	2.05g	1.1g	0.8g

■紅白れんこん（2人分）

<材料>

れんこん…75g
 たらこ…25g
 マヨネーズ…大さじ1/2
 刻みのり…適量

<作り方>

- ①れんこんは2mm程度の薄い輪切りにし、水にさらす。
- ②れんこんを耐熱皿に移してラップをし、600wのレンジで1分間加熱する。
- ③フライパンに分量の半分のマヨネーズを入れて熱し、マヨネーズが溶け始めたら、すべてのれんこんとほぐしたたらこ半分を入れ1分間炒める。
- ④火を止めたら、残りのマヨネーズとたらこを加えて軽く混ぜる。
- ⑤お皿に盛り付け、仕上げに刻みのりをのせる。

<調理のポイント>

- ★たらこは予熱で火が通るため、ピンク色になるまで炒めすぎないことがポイントです。
- ★最後に残りのマヨネーズで和えることで、時間が経っても乾燥しにくくなります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
117kcal	5.4g	8.2g	24mg	0.9mg	0.77g	2.5g	0.8g

■冬のみぞれ汁（2人分）

<材料>

大根…200g
 チンゲン菜…50
 人参…40g
 ネギ…10g
 だし汁…300cc
 しょうゆ…小さじ2

<作り方>

- ①大根をおろし、ざるで水気を切る。チンゲン菜は洗って3cm程度の長さに切り、人参は短冊切りにする。ネギは2mm程度の輪切りにする。
- ②鍋にだしと人参を入れ柔らかくなるまで煮る。その後、チンゲン菜を入れてひと煮する。
- ③②に醤油と酒、大根おろしを加えてひと煮立ちさせる。
- ④器に盛り、最後にネギをのせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
29kcal	1.5g	0.1g	49mg	0.5mg	0.01g	1.5g	0.9g

<1食あたり栄養価計算>

エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	飽和脂肪酸比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
585kcal	23.8g	28.1%	4.5%	112mg	3.0g	5.6g	2.5g