

冬の和風献立



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

焼きねぎと鶏肉の照焼

材料(2人分)

作り方

- ・鶏もも肉…200g
- ・長ねぎ…1本
- (A)・醤油…大さじ1
 - ・砂糖…大さじ1
 - ・みりん…大さじ1
 - ・酒…大さじ1

- ① 長ねぎは5cmの長さに切る。(A)はあわせておく。
- ② グリルで鶏肉と長ねぎを焼き目がつくまで焼く。
- ③ ②の鶏肉は、食べやすいようにそぎ切りする。
- ④ 熱したフライパンに(A)を入れて煮詰め、とろっとしてきたら③の鶏肉、②の長ねぎを入れて煮絡める。

赤かぶの浅漬

材料(作りやすい分量)

作り方

- ・かぶ…1個(100g)
- ・かぶの葉…20g
- ・塩昆布…2g
- ・酢…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1

- ① かぶを3～4mmの薄いいちょうぎりにする。茎と葉は食べやすい大きさに切る。
- ② ①を密閉できる袋に入れ、塩昆布、酢、砂糖を入れて揉んでなじませる。冷蔵庫で半日寝かせる。

ほうれん草の柚ひたし

材料(2人分)

- ・ほうれん草…1/2束
- ・しめじ…1/4袋
- ・めんつゆ(3倍希釈)…小さじ2/3
- ・ゆず果汁…小さじ1
- ・ゆずの皮…適量

作り方

- ① しめじは手でほぐして耐熱容器にのせ、酒(分量外)をふる。ふんわりラップをしてレンジ(600W)で40～50秒ほど加熱する。
- ② ゆずの皮を薄くむき千切りに、果汁は絞っておく。
- ③ ほうれん草はさっと茹でて水にとり、水気を絞って長さ5cmに切る。
- ④ ボウルにしめじ、ほうれん草、ゆず果汁、めんつゆを入れ、混ぜ合わせて味をなじませる。
- ⑤ 器に盛り付け、ゆずの皮を天盛りする。

粕汁

材料(2人分)

- ・酒粕…30g
- ・大根…100g
- ・にんじん…30g
- ・板こんにやく…40g
- ・里芋…小2個
- ・鮭…1切れ
- ・ねぎ…10g(三つ葉、せりでもOK)
- ・煮干しだし汁…1/2カップ(酒粕用)
- ・煮干しだし汁…1カップ
- ・味噌…大さじ1
- ・七味唐辛子…お好みで

作り方

- ① 酒粕はちぎってボウルに入れ、だし汁(1/2カップ)を加えさっと混ぜてほぐし、5~10分おいて柔らかくする。
- ② 大根、にんじんは大きさをそろえて厚めのいちよう切り、ねぎは斜めの薄切り、里芋は皮をこそげて1cmの厚さの輪切りにする。こんにやくは短冊切りにし、熱湯で茹でて湯をきる。
- ③ 鍋にだし汁、鮭、里芋を入れて中火にかける。煮立ったらアクを取り、②の大根、にんじん、こんにやくを入れる。
- ④ 再び煮立ったら5分ほど煮て、①の酒粕と味噌を合わせて溶き入れる。火を止めてねぎを加える。
- ⑤ 器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

栄養成分(1食分)

熱量…628kcal たんぱく質…33.6g

食塩相当量…2.9g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

脂質…16.3g 炭水化物…74.0g(食物繊維…8.8g)