

お正月料理に挑戦!

- [仙台雑煮風](#)
- [サーモンマリネ](#)
- [ほうれんそうの磯辺巻き](#)
- [紅白かまぼこ](#)
- [栗きんとん](#)



◆一人当たりの栄養価◆

エネルギー…584kcal	脂質…10.6g
たんぱく質…20.7g	食塩相当量…3.4g

仙台雑煮風



材料(2人前)

大根…40g	せり…10g	
人参…20g	いくら…10g(小さじ1)	
ごぼう…20g	水…400ml(2カップ)	
鶏もも肉…30g	だし昆布…1枚	
凍豆腐…8g(1/2個)	A	しょうゆ…大さじ1
もち…180g		酒…小さじ2
なると…20g		塩…少々

作り方

- (1) 大根、人参、ごぼうはせん切りにし、ごぼうは水にさらす。
- (2) 鶏肉は小さく切る。
- (3) 凍豆腐は水で戻し、軽く絞り、せん切りにする。
- (4) なるとはうす切りにする。
- (5) せりは2cm長さに切る。
- (6) 鍋にだし汁、大根、人参、ごぼうを入れて火にかけ、沸騰直前に昆布をとり出し、野菜が柔らかくなったら、Aと鶏肉、凍豆腐を入れて煮る。
- (7) もちを焼いて、器に入れ、上に(6)を注ぎ、せり、なると、いくらを盛る。

サーモンマリネ



材料(2人前)

スモークサーモン…50g	A	サラダ油…小さじ2
玉ねぎ…30g		酢…大さじ1
人参…10g		塩…少々
パセリ…少々		こしょう…少々

作り方

- (1) スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。
- (2) 玉ねぎは薄切り、人参は細いせん切り、パセリはみじん切りにする。
- (3) バットに(1)と玉ねぎ、人参をいれて、Aを加えて、冷蔵庫で冷やす。
- (4) 器に盛り、パセリを散らす。

ほうれんそうの磯辺巻き



材料(2人前)

ほうれんそう…100g(1/2把)	A	だし汁…大さじ1
焼き海苔…1枚		しょうゆ…小さじ2

作り方

- (1) ほうれんそうは塩を入れた熱湯で茹でる。冷水にとり、水気を絞る。
- (2) (1)をAであえ、軽く絞る。
- (3) 巻きすに焼き海苔をのせ、ほうれんそうをのせて巻き上げる。
- (4) 海苔がこわれないように注意して切る。

紅白かまぼこ



材料

紅かまぼこ…2切れ	白かまぼこ…2切れ
-----------	-----------

作り方

- (1) かまぼこは板に沿って包丁を入れてはずし、1cm幅に切る。
- (2) 紅白部分を皮をむくように、途中まで包丁を入れる。
- (3) (2)の切った部分を中央に切り込みを入れ、くぐらせてねじり、形を整える。

栗きんとん



材料(作りやすい量)

サツマイモ…250g		砂糖…50g
栗甘露煮(びん詰め) …1びん(5~7個入り)	A	甘露煮のみつ…50ml
くちなしの実…1個		塩…少々

作り方

- (1) サツマイモは1cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむく。水にさらしてアクを抜く(30分位)。
- (2) くちなしの実は2つに割り、だしパックに包む。
- (3) さつまいもを鍋に入れ、かぶる位の水を入れ、くちなしの実と一緒に竹串が通る位まで煮る。
- (4) 柔らかくなったら、ザルにあけ、水気を取り、鍋に戻して熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
- (5) (4)にAを加え、中火にかけながら、木べらで焦がさないように練る。
- (6) なめらかになったら、栗を加え、軽く混ぜ合わせ、バットにあけて冷ます。