

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★今年もお世話になりました。

## おせち料理

#アレンジおせち  
#簡単調理  
#作り置き



### ～お品書き～

- ◇押し寿司
- ◇春菊サラダ
- ◇ローストビーフ
- ◇海老の宝蒸し
- ◇グレープフルーツのマリネ
- ◇クリームチーズ豆腐
- ◇かぼちゃの茶巾
- ◇れんこんの甘酢漬け
- ◇アボカドの生ハム巻き
- ◇黒豆アイス

## ◆押し寿司

### 《材料》(4人分)

- ・ご飯
- ・すし酢
- ・お好みのお漬物 適量
- ・ゆず皮(あれば) 適量



### 《作り方》

- ①炊いたご飯にすし酢を入れて混ぜ、酢飯を作る。
- ②型を水で濡らし、①の酢飯を型の半分の高さまで入れて、ラップをのせて上から押さえたらお漬物を重ねて入れる。上からさらに酢飯を重ね、ラップで押さえ、お漬物をのせる。型からそっとはずして完成！

## ◆付け合わせ：春菊サラダ

### 《材料》(4人分)

- ・ 春菊 1わ
- ・ 人参 1/2本
- ・ 塩 ふたつまみ
- ・ ごま油 大さじ2
- ・ レモンスライス お好みで



### 《作り方》

- ①春菊は5cm幅に切り、たっぷりの水に5分つけてシャキッとさせる。(茎が太く、硬い場合は除く)人参は5cmの千切りにする。
- ②春菊の水けをよく切ったら、人参と合わせてボールに入れ、塩、ごま油、レモンスライス(お好みで)を入れてさっと和えて完成！

意外と知られていませんが、春菊は玉村町の特産品です！

春菊はビタミン類を多く含み、なかでも女性にうれしいビタミンEと葉酸がたっぷり！

ビタミンEはアンチエイジング効果が、葉酸は冷え改善効果が期待できます。

春菊の苦み成分は脂溶性なので、ごま油を入れることで香りを残し、苦みを抑えています。

さらに脂溶性ビタミンの吸収率を上げるので、一石二鳥です♪

# ◆ローストビーフ

## 《材料》(4人分)

- ・ 牛ももかたまり肉 500g
  - ・ 塩、こしょう、オリーブオイル 適量
- (ソース)
- ・ 粒マスタード 大さじ2
  - ・ しょうゆ 大さじ1と1/2
  - ・ みりん 大さじ2



## 《作り方》

①牛肉は室温に約1時間置いて、常温に戻しておく。



②牛かたまり肉全体をフォークで30か所程度刺し、塩・こしょうをしっかりとめにふる。  
(筋が多いお肉なら、フォークで多めに刺しておく◎)

③フライパンにオリーブ油大さじ1と牛肉を入れて、中火にかける。  
しっかりと焼き色がつくまで焼く。(牛肉の厚さ1cmにつき1分が目安)  
反対の面も同様に焼き、残りの面は約1分ずつ焼く。



④前面焼けたら取り出して、アルミホイルで二重に包み、  
さらにその上からふきんで包み、  
そのまま1時間置いておく。



⑤肉を焼いたフライパンに焦げなどがあれば取り除き、ソースの調味料を入れて火にかける。

⑥置いておいた④の肉をお好みの厚さに切って、器に盛る。

⑤で作ったソースをかけて完成！



ウスターソース・トマトケチャップ・赤ワイン・水・・・各大さじ1、バター10g

で作るソースもおすすめ！

わさびや柚子胡椒もいいですね。

# ◆海老の宝蒸し

## 《材料》(4人分)

・無頭エビ	8尾	・はんぺん	小2枚	}	B
・片栗粉	適量	・片栗粉	大さじ2		
A	・酒	小さじ4	・砂糖	小さじ1	}
	・みりん	小さじ2	・青のり	小さじ2	
	・しょうゆ	小さじ1と1/3			



## 《作り方》

①エビは尾の1節を残して殻をおき、尾の先を少し切り落とす。  
その後腹開きしてAに5分程漬ける。

1節残して殻をおく

尾の先を少し切り落とす

腹に切り込みを入れて開く

付け根が開いたらAの調味料に漬ける

尾の付け根に包丁をあて、手でたたいてつぶす

背ワタがあれば取り除く

②ビニール袋にはんぺんとBを入れてもみほぐすように潰しながら混ぜ、8等分にして丸める。



③①のエビの水けを切り、腹に片栗粉をつけて②を巻き付ける。  
(エビの尾が上向きになるように成形するのがポイント!)



④フライパンに深めの皿を置き、クッキングシートをいた上に③を並べる。  
フライパンに皿の半分くらいの高さまで水を入れ、蓋をして8分程度蒸し焼きにする。



⑤エビに火が通ったら完成!

## ◆グレープフルーツのマリネ

### 《材料》(4人分)

- ・グレープフルーツ(ホワイト) 1個
- ・グレープフルーツ(ルビー) 1個
- ・ レモン汁 1個分(約大さじ3)
- ・ 砂糖 大さじ1と1/2
- ・ ハーブ塩 大さじ1



### 《作り方》

- ①グレープフルーツは薄皮をむいて1房ずつ果肉を取り出す。
- ②むいたグレープフルーツと調味料を和えて完成！

## ◆クリームチーズ豆腐

### 《材料》(4人分)

- ・クリームチーズ 160g
- ・ 無調整豆乳 160ml
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ わさび お好みで



### 《作り方》

- ①小鍋にクリームチーズと無調整豆乳を入れてよく混ぜ、中火にかける。
- ②沸騰したら弱火にし、クリームチーズが溶けてなめらかになるまで火にかける。
- ③クリームチーズが完全に溶けたら、器に流し入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④しょうゆとお好みでわさびをのせて完成！



## ◆かぼちゃの茶巾

### 《材料》(4人分)

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・砂糖 大さじ2
- ・レーズン 4粒



### 《作り方》

- ①かぼちゃの種とワタを取り除いたら、まるごとラップをして600Wの電子レンジで10分加熱する。
- ②柔らかくなったら皮を取り除き、フォークでなめらかになるまで潰す。なめらかになったら、砂糖を入れてさらに混ぜる。
- ③ラップを広げ、②をスプーン山盛り1杯分乗せたら上部分をキュッと絞る。
- ④絞り部分にレーズンを飾って完成！



## ◆れんこんの甘酢漬け

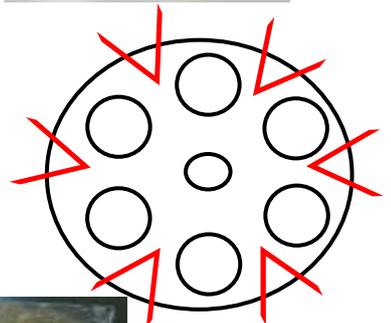
### 《材料》(つくりやすい分量)

- ・れんこん 適量
- ・甘酢 適量
- ・酢 適量



### 《作り方》

- ①れんこんは皮をおき、5cm幅に切る。穴と穴の間に切り込みを入れて切り取って花の形にして、5mm程の厚さに切る。酢水に10分程浸けておく。
- ②鍋に湯を沸かし、酢を入れる。沸騰したら①を入れて3分程ゆでる。
- ③茹で終わったらザルに上げて、甘酢と一緒に保存用袋に入れて30分以上浸けて完成！



## ◆アボカドの生ハム巻き

### 《材料》(つくりやすい分量)

- ・ アボカド 1個
- ・ 生ハム 適量
- ・ クリームチーズ 適量
- ・ オリーブオイル 適量
- ・ 黒こしょう 適量



### 《作り方》

- ①アボカドは皮と種を取り除き、食べやすい大きさに切る。  
クリームチーズは常温に置いておき、やわらかくしておく。
- ②生ハムを広げ、切ったアボカドとクリームチーズを乗せ、巻く。  
半分に切って、オリーブオイルと黒こしょうをかけて完成！



## ◆黒豆アイス

### 《材料》(つくりやすい分量)

- ・ バニラアイス 1個
- ・ 黒豆 適量



### 《作り方》

- ①バニラアイスは少し室温に置いておき、やわらかくしておく。
- ②ボールに①と黒豆を入れて優しく混ぜる。  
(黒豆を潰さない方が仕上がりがきれいです)
- ③器に入れて冷凍庫で冷やして完成！



～管理栄養士のあとがき～

今年も『管理栄養士のお手軽レシピノート』をご覧頂き、ありがとうございました。今年も2年ぶりに、食生活改善推進協議会の会員が、住民の方を対象にお正月料理講座を実施することが出来ました。新型コロナウイルス感染症対策の下、小規模ではありましたが、皆様が楽しそうに調理する姿を見ることが出来て良かったです。

2022年も簡単・おいしい・栄養満点のレシピを掲載したいと思っていますので、お楽しみに♪

また来年も宜しく願い致します。



毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

