

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★年末年始におすすめ！

## お正月料理

### ★4色いなりロール寿司

のせる具材はいくらや数の子にかえると豪華になりますね♪  
色味を入れて華やかにするとお正月にピッタリです！

#### <材料 4人分>

・ご飯	1合	・酢	大さじ2
・砂糖	大さじ1/2	・塩	小さじ1/3
・白炒りごま	大さじ2		
・油揚げ	4枚	・水	150~200ml
・白だし	大さじ3	・砂糖	小さじ2
・かにかま	適量	・しらす	適量
・しば漬	適量	・たくあん	適量
・大葉、のり、炒りごま	お好みで		



#### <作り方>

① 少し固めに炊いたご飯に酢と砂糖、塩、ごまを入れ、混ぜ合わせ、酢飯を作る。



② 油揚げは1枚のまま袋を開けるようにはさみで切り開く。



③ 湯を沸かした鍋で、軽く②をゆで、油切りをする。

④ ③を流水で流しながら冷まし、水気をよく絞る。



⑤ 鍋に分量の水、白だし、砂糖を入れて④の油揚げにアルミホイルをかぶせて15分程度煮る。冷めるまでそのまま鍋の中に放置。



⑥ 大葉は千切り、たくあんとしば漬は刻む。

⑦ 台の上にラップをしき、煮た油揚げ、その上に4等分に分けた酢飯を広げ、巻いていく。



⑧ 巻いたものを4等分に切り、切り口を上にして置き、それぞれしらす、たくあん、しば漬、かにかまをのせて完成。お好みで大葉、のり、炒りごまをのせる。

# ★蟹の真薯揚げ

## <材料 4人分>

・カニ缶	1/2缶(28g)	・はんぺん	1枚
・卵白	1個	・片栗粉	大さじ1
・そうめん	50g	・揚げ油	適量
・ゆずの皮	適量		



## <作り方>

- ① はんぺんをすり鉢ですりつぶし、卵白を入れて再度混ぜ、カニ缶と片栗粉も入れて混ぜる。
- ② ゆずの皮は細切りにし、そうめんは袋に入れて砕く。
- ③ ①を8等分に丸め、②の袋の中に1つずつ入れ、そうめんを万遍なく付ける。
- ④ ③を低温できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ お皿に盛って、ゆずの皮をのせたら完成。



# ★牛ステーキ～わさびソース～

## <材料 4人分>

・牛もも肉	300g	・塩	ふたつまみ
・黒こしょう	少々	・サラダ油	大さじ1
(ソース)			
・酒	大さじ1	・醤油	大さじ1
・レモン汁	大さじ1/2	・わさび	小さじ1



## <作り方>

- ① 牛肉は常温にしておく。塩、こしょうを全体にまぶす。
- ② サラダ油をひいたフライパンで強火で2分焼く。裏返して弱火にし、2分焼く。途中キッチンペーパーで油を拭き取ると油ハネを防げる。
- ③ 肉を焼いたフライパンにソースの材料を全て入れ、軽く煮詰める
- ④ ③の肉を食べやすい大きさに切り、ソースをかけて完成。





# ★干し柿のなます

干し柿を入れることで  
甘さと食感のアクセントに  
なります！

## <材料 4人分>

・大根	100g	・人参	30g
・干し柿	30g	・三つ葉	適宜
・塩	ひとつまみ		
(甘酢)			
・酢	大さじ1と1/2	・砂糖	大さじ1
・塩	少々	・ゆず果汁	大さじ1



## <作り方>

- ① 干し柿は千切り、三つ葉は飾り用に葉を1枚ずつにしておく。ゆずは絞る。
- ② 大根と人参も千切りにし、塩をふり、しんなりしたら水気をしっかりしぼる。
- ③ 袋に②と甘酢の材料と干し柿も入れ、よく和える。冷蔵庫で冷やす。お皿に盛るときに三つ葉をのせる。



# ★醤油カラメルナッツ～アイス添え～

## <材料 4人分>

・ミックスナッツ	40g	・めんつゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1	・砂糖	小さじ1
・バニラアイス	適宜		



## <作り方>

- ① フライパンでナッツを2分程度炒める。
- ② ナッツを取り出したフライパンにめんつゆ、みりん、砂糖を入れてふつふつするまで火にかける。
- ③ ナッツを入れて汁気がなくなるまで混ぜながら加熱し、クッキングシートに重ならないように広げて冷ます。
- ④ バニラアイスの上にナッツをのせる。



～管理栄養士のあとがき～

今回はお正月にぴったりのメイン料理や箸休めになるメニューを考えました。定番のおせちと合わせて作ってみてはいかがでしょうか。

デザートは醤油キャラメルナッツはそのまま食べても美味しいですし、アイスやパンにのせて食べるのもおすすめです！年末年始、食べ過ぎには注意して、みんなで楽しく食卓を囲みたいですね♪

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

