

# 南山堂 栄養通信

～臨時号～

お正月  
冷蔵庫スッキリ  
レシピ集

臨時号  
No. 9

おせちの由来

黒豆 

まめで元気に過ごせますように、  
働けますようにという願いから。

伊達巻き 

巻物に似ており、  
知識が増えますようにという願いから。

数の子 

子宝に恵まれ、  
子孫繁栄してほしいという願いから。

栗きんとん 

黄金色をしていることから財宝に  
例えられ、金運を呼ぶことから。



2023年1月

## おもちの野菜肉巻き

1人分当たり  
249kcal

### 材料(2人分)

切り餅 … 2個  
豚ロース(しゃぶしゃぶ用) … 6枚  
人参(中) … 1/3本  
かぶ … 1個  
かぶの葉 … 1個分  
ごま油 … 小さじ1

### 調味料(A)

砂糖 … 小さじ2  
濃口醤油 … 小さじ1  
酒 … 小さじ2



### 作り方

- ① かぶとかぶの葉、人参をよく洗う。
- ② かぶと人参を7cm長さ5mm角の拍子切りに、かぶの葉と切り餅を3等分の大きさに切る。
- ③ かぶと人参を耐熱容器にいれ、ラップをふわっとかけて、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④ 豚ロースにかぶ、かぶの葉、人参、切り餅を巻き付ける。
- ⑤ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、つなぎ目が下になるように④を並べて焼く。
- ⑥ 全体に焼き色がついたら、調味料(A)を入れる。
- ⑦ 肉に火が通ったら出来上がり！

## きなこソースのバンバンジー

### 材料(2人分)

鶏むね肉 … 160g  
きゅうり … 1本  
ミニトマト … 2個  
ねぎ … 20g  
生姜(チューブ) … 約2cm  
酒 … 大さじ1

### <ソース>

きな粉 … 大さじ1と1/3  
砂糖 … 小さじ1  
酢 … 小さじ1  
醤油 … 大さじ1/2  
生姜(チューブ) … 約2cm  
すりごま … 10g  
輪切り唐辛子 … 適量(お好みで)



### 作り方

- ① きゅうりを千切りにする。
- ② 鶏むね肉にフォークで穴をあけ、耐熱皿に入れる。
- ③ 生姜と酒を混ぜ合わせ、②の鶏むね肉にかける。
- ④ ③にラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分半加熱後、粗熱を取り、食べやすい大きさに割く。
- ⑤ ④で余った汁と、ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にきゅうりと鶏むね肉を盛り、ソースをかける。
- ⑦ ミニトマト、お好みで刻んだねぎを盛り付けたら出来上がり！

きな粉

1人分当たり  
230kcal

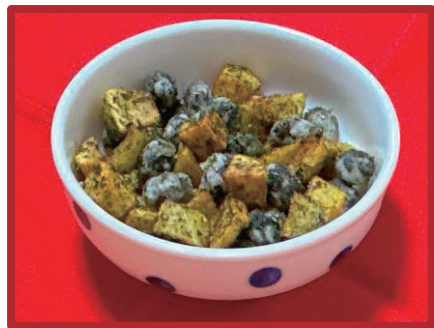
お餅に合うきな粉を使用して、  
甘じょっぱいソースに  
仕上げました

## 黒豆とポテトの磯部揚げ

1人分当たり  
226kcal

### 材料(2人分)

黒豆(甘煮) … 1パック(60g)  
じゃがいも(中) … 1/2個  
青のり … ひとつまみ  
片栗粉 … 小さじ1  
塩 … 少々  
サラダ油 … 適量



### 作り方

- ① じゃがいもの皮を剥き、1cm角に切る。
- ② キッチンペーパーを使ってじゃがいもと黒豆の水気をよく取る。
- ③ 黒豆に片栗粉をまぶす。
- ④ 鍋にサラダ油を注ぎ、中火で温める。
- ⑤ 先を軽くぬらした箸を油の中に入れて細かい泡が出てくるのを確認したら、じゃがいもと、衣をつけた黒豆を揚げる。
- ⑥ 揚げ油の音が小さくなったら、鍋から食材を取り上げる。
- ⑦ 塩と青のりをまぶして味付けをしたら出来上がり！

★point!! タッパーに揚げた食材と調味料を入れて振ると全体的に味がよくなじみます！



## もち入り五目巾着

### 材料(2人分)

もち … 2個  
油揚げ … 2枚  
鶏ひき肉(むね) … 100g  
人参(小) … 1/2個  
れんこん(小) … 1/4個  
爪楊枝 … 4本

### 調味料(A)

濃口醤油 … 大さじ2  
水 … 2カップ  
顆粒だし … 小さじ1  
砂糖 … 大さじ1  
みりん … 大さじ1



### 作り方

- ① 油揚げに熱湯をかけて油抜きをした後、油揚げを半分に切り、開いて袋状にする。  
※開きにくい場合は、菜箸や麺棒を油揚げの表面で転がす。
- ② 人参、れんこんをみじん切り、もちを1cm角に切る。
- ③ 鶏ひき肉をボウルに入れ、粘り気が出るまでこねる。
- ④ 粘り気が出たら、人参、れんこん、もちを加えて更にこねる。  
※お好みで生姜5g程(小さじ1)加えても◎！
- ⑤ 油揚げに④をスプーンで詰めて、縫うように爪楊枝で止める。
- ⑥ 鍋に調味料(A)を入れ、沸騰したら⑤を入れる。落とし蓋をして、中火で10分煮る。
- ⑦ 火を止めて、爪楊枝を抜き、盛り付けたら出来上がり！

1人分当たり  
202kcal





## さといも炊き込みご飯

1人分当たり  
178kcal

### 材料(2人分)

白米 … 1合  
さといも(中) … 2個  
人参(中) … 1/2本  
大根(小) … 1/4本  
しいたけ(中) … 2個

濃口醤油 … 大さじ1  
顆粒だし … 小さじ1  
ねぎ … 10g



### 作り方

- ① さといも、人参、大根の皮をむき、さといもは8等分に、人参と大根は5mmの細切りにする。
- ② しいたけの表面を軽くふいてから、石づきを取り除き、かさと軸を分けるように切り、それぞれを5mm幅に切る。
- ③ 米を研ぎ、炊飯釜に水200mlと濃口醤油、顆粒だし、①と②を入れ、10分程つける。
- ④ 炊飯器のスイッチを入れ、炊く。
- ⑤ ねぎを1mmの斜め切りにする。
- ⑥ ごはんが炊けたら全体を混ぜ、斜め切りしたねぎをちらした出来上がり！

煮物やお雑煮によく使われ、お正月に余りがちな**さといも**ですが、水溶性食物繊維である**ガラクトマン**が含まれ、血糖値や血圧の上昇を抑える働きがあります。また、人参や大根などの根菜は、冬が旬であり、身体を温めてくれるため、おすすめです◎！

## 鶏肉とさつまいものバターポン炒め

### 材料(2人分)

鶏もも肉 … 130g      砂糖 … 小さじ1/2  
さつまいも … 130g      バター … 7g  
薄力粉 … 小さじ2  
塩こしょう … 少々  
ぽん酢醤油 … 大さじ1・1/2

1人分当たり  
250Kcal



### 作り方

- ① さつまいもは一口大に切り、水に3分さらして水気を切る。
- ② 耐熱ポウルに入れてふんわりラップをかけ、600Wのレンジで3分加熱する。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうと薄力粉を振る。
- ④ フライパンにバターの半量を中火で熱し、鶏肉を焼く。焼き色がついたら裏返し、さつまいもを加えて蓋をして、弱めの中火で約3分蒸し焼きにする。
- ⑤ 蓋を外し、ぽん酢醤油・砂糖を加えて炒める。
- ⑥ 残りのバターを加えて全体に絡め出来上がり！

