

1月のレシピ (1人前)

- ◎赤飯
- ◎紅白なます
- ◎ブリの照り焼き
- ◎すまし汁
- ◎さつまきんとん

1人前あたり

エネルギー	:558kcal
たんぱく質	:18.6g
脂質	:14.8g
炭水化物	:82.5g
塩分	:2.9g



◎赤飯

【材料】

- ・ お米.....50g
- ・ 水.....適量
- ・ 小豆.....10g
- ・ 塩.....0.2g



【作り方】

- ① 小豆をさっと洗い、たっぷりのお湯で5~10分茹でる。アクが出たお湯を捨て新しく水を入れ、豆が柔らかくなるまで茹でる。この時のゆで汁はとっておく。
- ② 米、小豆、ゆで汁を炊飯器に入れ、米の号数の目盛りまで足りない分水を入れ普通炊飯する。
- ③ 炊けたら最後に塩を混ぜ込む。

◎紅白なます



【材料】

- ・ 大根.....50g
- ・ 人参.....10g
- ◎A 酢.....3g
- 砂糖.....2g
- 塩.....0.3g

【作り方】

- ① 大根と人参を千切りにする。
- ② ◎Aの調味料を合わせ、大根と人参と和える。
- ③ 均等に混ぜたら完成。

◎ブリの照り焼き



【材料】

- ブリ..... 50g
- **B** 醤油..... 7g
- 酒..... 7g
- 砂糖..... 2g
- おろし生姜..... 0.3g
- ししとう..... 20g
- 油..... 5g

【作り方】

- ① **B**を全てバットに入れ、そこへブリを入れて漬け込む。
- ② ししとうをフライパンで色が変わるまで炒める。焦げないように注意する。ししとうを炒め終わったら、別のフライパンで漬け込んでいたブリを焼く。漬け込みダレも全て入れてブリに火が通るまで加熱する。
- ③ ブリとししとうを盛り合わせて完成。

◎すまし汁



【材料】

- カットわかめ..... 0.5g
- 小町麩..... 2個
- **C** 水..... 150ml
- ほんだし..... 1g
- 醤油..... 2g
- 酒..... 2g
- 塩..... 0.4g

【作り方】

- ① わかめを水で戻し、水分を切っておく。
- ② **C**を全て合わせ火にかけ、すまし汁を作る。
- ③ 最後に小町麩と戻しておいたわかめを入れて完成。

◎さつまきんとん

【材料】

- さつまいも..... 60g
- みりん..... 7g
- 砂糖..... 5g



【作り方】

- ① さつまいもをよく洗って皮をむき、2cm角に切って水をはったボールの中に入れていく。(変色防止)
- ② 鍋にさつまいもが浸かるくらいの水を入れ、串が刺さる硬さになるまで茹でる。串が刺さるまで煮えたらお湯を捨て、みりんと砂糖を入れる。
- ③ できるだけ形が崩れないよう、火にかけてながら混ぜる。全体がよくなじんだら完成。

豆知識 :おせち料理の意味

おせち料理は、現在ではお正月に食べることの多い料理です。

「おせち」はもともと暦上の節句を示しています。

鰯(ブリ)

おせち料理では照り焼きが出されることが多い魚です。鰯は「出世魚」と呼ばれ、成長とともに名前が変化します。立身出世を願う人にとっては1年の初めに食べると良いと考えられています。

栗きんとん

栗は山の幸を代表し「勝ち栗」と呼ばれ、豊かさを表す食べ物です。その輝く黄金色から、金運上昇の願いが込められています。

紅白なます

紅白なますは人参と大根で作られる酢の物です。両方根菜であることから、「根を張るように」という願いも込められています。

コラム 正月太りの食事改善について

正月はおせち料理、お酒など高カロリーな食生活は続くものの外出の機会は減り、太りやすい傾向にあります。食べ過ぎた後の対策について考えていきましょう。

× 危険な食事改善方法

急激な食事制限

→筋肉を減らしてしまい、逆に太りやすい体質になってしまうので注意が必要になります。



○ 正しい食事改善法

✓ 魚や大豆などの脂質の少ないたんぱく質を中心に摂取する。
良質なたんぱく質は、基礎代謝をあげる筋肉維持に必須になります。



✓ 炭水化物は抑え目に、粥や雑炊を取り入れる。
水分を多く含むお粥や雑炊にすることで、お米の量を半分に減らせ満足感も得られます。



✓ 水分補給をこまめに



こまめな水分補給は、空腹感を和らげる効果があります。また、排泄や新陳代謝を促す効果もあります。水はできるだけ常温で、お茶は温かくすると年末年始で疲れた胃腸を休めることができます。

食事改善しなくても、
正月太りを防ぐ方法



温かい飲み物を飲む。

→冷えからくるむくみが体重増加の原因になる場合もあります。冬は血行が悪くなりむくみやすいので、こまめな冷え対策をしましょう。美味しい誘惑が多いこの時期……。美味しい食事を取りつつ、健康的な体形を維持していきましょう。