

作ってみよう、おせち料理

お正月といえば、おせち料理。豪華な食事が並びますが、保存性を高めるために砂糖を多く使っているため、カロリーが高い料理が多いです。食べたいものを食べる分だけ、簡単ヘルシーに手作りしてみませんか。

おせち料理について

おせち料理	およその カロリー	料理の意味	ヘルシー調理のポイント
 栗きんとん 80g(小鉢1杯)	190 Kcal	黄金色の見た目や“金団”の文字から、金運アップや商売繁盛を願う。	裏面にレシピあり 栗の甘露煮やシロップが高カロリーなので、使わずに作るとよい。
 黒豆 40g(小鉢1杯)	140 Kcal	黒く日焼けするほど“マメ”に働けるように勤勉や健康を願う。	砂糖やみりんの量を減らし、弱火でじっくりと煮含める。
 だて巻き 80g(2切れ)	130 Kcal	巻物に似た見た目から、文化や学問、教養の成就を願う。	砂糖やみりんの量を減らす。豆腐を使ったレシピを使う。
 八幡巻き 60g(2切れ)	115 Kcal	ごぼうは地中に真っ直ぐ根を張ることから、家庭の土台がしっかりとするを願う。	裏面にレシピあり 脂の少ない肉を使い、野菜をたっぷり巻く。
 煮しめ <small>れんこん・にんじん・牛蒡 しいたけ・高野豆腐 各1~2個</small>	100 Kcal	いろいろな食材を一緒に煮ていることから、家庭円満を願う。具材にもそれぞれ意味があり縁起がよい。	れんこんや里芋はカロリー高め具材。こんにやくやにんじん、しいたけを多めに入れる。
 こぶ巻き 20g(2本)	45 Kcal	“喜ぶ”の語呂合わせから、縁起が良いとされる。	中に具材は巻き込まない。
 えびの甘煮 40g(1尾)	40 Kcal	ひげが長く、腰が曲がっている見た目から、長寿を願う。	砂糖やみりんを減らす。
 田作り 10g(15匹)	35 Kcal	“田作り”の名前から、五穀豊穡を願う。	くるみを加えると、カロリーが上がるので要注意。
 紅白なます 30g(小鉢1杯)	15 Kcal	おめでたい紅白の色使いで、お祝いを表す。	ゆずなどを加えて香りをよくすることで、調味料が少なくてすむ。

↑
カロリー順になっています
↓

食べる時の注意点

- ・食べすぎ注意:カロリーの高い料理は、食べる量を減らして調整しましょう。
- ・野菜不足に注意:おせち料理には、野菜が少ないため意識して食べましょう。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「おせち料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 令和4年12月13日(火)・15日(木)・16日(金) 10時00分~13時00分頃 対象: 伊勢市民

参加費: 500円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ12月1日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピ No. 189

家庭でつくってみよう！ヘルシーおせちレシピ

りんごとおいものきんとん

【材料】 作りやすい分量

さつまいも	1本(350g)
りんご	1/2個(100g)
砂糖	大さじ2
レモン汁	大さじ1
リンゴジュース	100cc



【作り方】

- ① さつまいもの皮をおき、適当な大きさに切って水にさらす。柔らかくなるまで茹で、ザルにあける。フォークで潰す又は裏ごしする。(お好みで)
- ② りんごの皮をおき、芯をとって5mm程度の厚さでいちよう切りにする。
- ③ 鍋にりんごと砂糖、レモン汁を入れて弱火にかける。
- ④ りんごがしんなりしたら、さつまいもとリンゴジュースを加え、焦げないように混ぜながら余分な水分をとばす。もったりしたらバットに移し、広げて冷ます。
- ⑤ 食べやすい量をラップにとり、巾着絞りにして盛り付ける。

エネルギー
102
Kcal

【栄養価】1/6量

たんぱく質 0.8g/脂質 0.2g
炭水化物 26.4g/塩分 0.0g栗の甘露煮を使って作ったきんとんと比べると、カロリーは約半分!!
優しい甘さと酸味で、箸休めにぴったりです。

やわた 豚肉の八幡巻き

【材料】 2人分

薄切り豚もも肉	6枚(100g)	A	しょうゆ	小さじ2
ごぼう	60g		みりん	小さじ2
にんじん	60g		酒	小さじ2
インゲン(冷凍)	60g		砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ2		油	小さじ1

【作り方】

- ① ごぼうは洗って皮をこそぐ。4cmの長さに切って、十字に包丁をいれ、4ツ切りにする。水にさらす。
- ② にんじんは皮をむいて、ごぼうと同じ位の長さ、太さで拍子木切りにする。
- ③ ごぼう・にんじんを下茹でして、水気をきっておく。
- ④ 豚肉を広げ、ごぼう・にんじん・インゲンを各2本ずつ、色どりよく組み合わせて巻く。表面に薄く、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を巻き終わりを下にして並べる。
- ⑥ 菜箸で転がしながら、全体に焼き目をつける。合わせたAを加え、絡めながら汁気をとばす。
- ⑦ 完全に冷めたら両端を切り落として2等分し、盛り付ける。

おせちの八幡巻きには牛ロース肉などを使うことが多いですが、脂身の少ない豚もも肉に変えるだけでカロリーは半分以下に!!彩りもよく、野菜をとれるメニューです。

エネルギー
127
Kcal

【栄養価】1人分

たんぱく質 10.1g/脂質 4.5g
炭水化物 11.7g/塩分 0.9g

～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市HP》