

管理栄養士のお手軽レシピノート

★お正月料理を楽しもう！

自宅で簡単！洋風おせち

簡単おせち
ワインに合う
おしゃれ
作り置きレシピ

★小エビの甘酢

＜材料＞（4人分）

・小エビ 適量 ・枝豆 適量
・甘酢 適量



＜作り方＞

- ① 茹でた小エビと枝豆に甘酢を振りかけ、和える。

小皿に盛っても、ちらし寿司の具にしてもおいしい！
材料があればすぐに作れる箸休めです。



★かぼちゃの茶巾

＜材料＞（4個分）

・かぼちゃ(皮むき) 100g ・レーズン 4粒
・クリームチーズ 30g ・砂糖 小さじ1/2
・バター 小さじ1/2 ・塩 少々



＜作り方＞

- ① かぼちゃはラップに包んで電子レンジで2分程度加熱し、熱いうちに潰す。砂糖とバター、塩を加えて混ぜる。
- ② ①を4等分してラップに入れる。4等分したクリームチーズをかぼちゃの中に包み込み、茶巾に絞る。
- ③ 上にレーズンを飾り、お皿に盛り付ける。



★カップちらし寿司

＜材料＞

- ・酢飯 適量 ・金糸たまご 適量
- ・刺身など具材 お好きなものを好きなだけ



＜作り方＞

- ① 透明なカップやグラスに酢飯を容量の半分くらい詰め、金糸たまごを散らす。
- ② お好きな具材を自由に飾りつける。

ちくわで！ミニ門松の作り方

ちくわを3cmに切り、茹でたアスパラ（細いものを斜め切り）を3本差し込む。周りをハムやイクラ、カニ風味かまぼこなどで飾る。



サーモンバラの作り方

サーモンの柵を薄く切り、厚い方を下にしてバラの形になるように巻いていく。5～6枚使うときれいです。



～管理栄養士のあとがき～

お正月はおもちに赤飯、お寿司、年越しそばと、炭水化物のとりすぎにご用心。ちらし寿司にすると、ごはんの量は控えめで、ボリュームと華やかさが出るのでお勧めです。

お刺身だけでなく、きゅうりや絹さや、アスパラなどの野菜もトッピングすると彩りと、栄養バランスも良くなります。

