

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★おせちと合わせて作ってもおすすめ！

## お正月料理レシピ

#おもてなしレシピ  
#正月調理  
#うさぎ饅頭

### ★ロール寿司



#### 《材料》 (3人分)

・酢飯	お茶碗3杯分
・カニカマ	4本
・きゅうり	1/2本
・卵	1個
・砂糖	小さじ2(卵焼き用)
・サラダ油	小さじ1( " )
・黒ゴマ	飾り用



#### 《作り方》

- ① 卵に砂糖を入れて混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで、薄焼き卵を焼く。
- ② ①をカニカマの2倍の長さになるよう細長く切る。
- ③ きゅうりはスライサーで薄切りにし、太いきゅうりの場合は縦に2等分にして、幅を②に合わせる。
- ④ カニカマはさく。
- ⑤ ラップを広げ、②、③、④を順番に斜めに置き、並べていく。  
(カニカマは長さが足りないなので縦に2本並べる。)
- ⑥ ⑤に楕円の形に軽く握った酢飯を置き、ラップで巻いてぎゅっと押さえて形を整える。
- ⑦ ラップの上から濡れた包丁で3等分に切り、ラップをはずし、黒ゴマをちらしたら完成。



…卵  
…きゅうり  
…カニカマ

【⑤のイメージ図】

## ★味噌角煮

### 《材料》（3人分）

・豚バラブロック	300g	・生姜	1かけ
・長ねぎ(青い部分)	適量		
・味噌	大さじ1強	・砂糖	大さじ1
・みりん	小さじ2	・醤油	大さじ1
・水	150cc	・酒	120cc
・長ねぎ(白い部分)	3cm	・糸唐辛子	(あれば適量)



### 《作り方》

- ① 圧力鍋に6等分に切った豚肉を入れ、豚肉が浸かるまで水を入れ、長ねぎ(青い部分)とスライスした生姜も入れて10分加圧する。
- ② 小鍋に分量の水と酒、味噌、醤油、砂糖、みりんを合わせたものと豚肉を入れ、アルミホイルをかぶせ、弱火で40分程煮る。途中何度かお肉をひっくり返す。
- ③ 最後に汁気が残っていたら、照りが出るまで煮詰め、お皿に盛る。
- ④ 白髪ねぎ用の長ねぎを千切りにし、上に糸唐辛子(あれば)と一緒にのせる。



## ★お吸い物

### 《材料》（3人分）

・三つ葉	3本	・手毬麩	12個
・ゆず	上に飾る用	・出汁	540ml
・醤油	小さじ1	・塩	小さじ1/2



### 《作り方》

- ① ゆずは皮の黄色い部分をそぎ、細く切り、三つ葉は食べやすい長さに切る。
- ② 出汁を火にかけて軽く温まったら、醤油と塩を入れ、味付けし、火を止める。
- ③ お椀に三つ葉と手毬麩を盛ったら、②をかけ、ゆずをのせ完成。

# ★うさぎ饅頭

《材料》(小さめ6個)

・中力粉	60g	・ベーキングパウダー	2g
・砂糖	20g	・水	30g
・食紅	微量		
・あんこ	120g	・中力粉(打ち粉用)	適量

[うさぎの目と耳用]

・食紅	微量	・インスタントコーヒー	微量
-----	----	-------------	----



## 《作り方》

① 砂糖と水、食紅を合わせ、600wの電子レンジで30秒加熱し、砂糖をしっかりと溶かし、冷ましておく。クッキングシートを饅頭がのる大きさにカットしておく。

② 中力粉とベーキングパウダーをふるってボールに入れ、

①を加え、練らないように軽く混ぜ合わせる。

粉気がなくなればOK！混ぜすぎると固くなる。



③ ②をラップで包み、冷蔵庫で10～20分生地を休ませる。

④ 蒸し器に火をかけ始め、あんこを20gずつに丸める。

⑤ 打ち粉をした台に③を出し、生地全体と手にしっかり粉をまぶし、6等分にする。



⑥ 生地を伸ばしあんこを包んでいく。

(楕円型に丸めると、よりうさぎらしくなる。)

⑦ クッキングシートにまんじゅうのをのせ、

蒸し器に入れ、布巾をかぶせた蓋をし、10分蒸す。

⑧ 仕上げ用の食紅でうさぎの目、

インスタントコーヒーで耳を書く。



～管理栄養士のあとがき～

今回はいわゆる”おせち”ではなく、年末年始にみなさんが集まる機会におもてなし料理としても作れる献立にしました。

来年の干支が卯なので、お饅頭もほんのりピンク色の生地に目と耳を書いてうさぎのように仕上げました。食紅を入れなくても目と耳を書くだけでもかわいいです♪

いつものおせちにプラスして、ぜひ作ってみてください！

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

