

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★年末年始に作ってみませんか？

## お正月料理

#おもてなし  
#おせち料理  
#簡単おせち

本日のおしながき

- ・ローストビーフ
- ・さつま揚げ風
- ・おしゃやれラディッシュ
- ・煮しめ
- ・くるみバター田作り
- ・赤飯
- ・黒豆クリームチーズ



## ★ローストビーフ

材料(8人分)

・牛肉(モモ肉)	500g	《香味野菜》	《グレイビーソース》
・塩	大さじ1	・玉ねぎ 1個	・赤ワイン 2カップ
・黒こしょう(粗挽き)	小さじ2	・セロリ 1本	・しょうゆ 大さじ1
・サラダ油	大さじ1	・にんじん 1本	・塩 適宜



作り方

- ① 牛肉に塩こしょうをすりこんでなじませる。(約10分間)
- ② 香味野菜は0.5～1cmの幅で、繊維を断ち切る方向にスライスする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、強火で肉の表面をまんべんなく焼き付けて取り出す。
- ④ 同じフライパンに、②の香味野菜をサッと炒めてオーブンの天板に広げ、その上に肉をのせる。
- ⑤ 180℃に熱したオーブンに④を入れて30分焼く。(途中で上下を返す)
- ⑥ 焼きあがったら肉を取り出し、アルミホイルで密封して、1時間ほど置いて肉汁を落ち着かせる。
- ⑦ 《グレイビーソース》を作る  
天板のこげすぎた野菜を取り除いて、残りの野菜を鍋に移す。赤ワインを加えてアルコールをとばし、弱めの中火で煮る。ワインが半量になったらしょうゆを加え、味をみて塩で味を調える。ザルでこして、しっかりと絞り、ソースの出来上がり。
- ⑧ ローストビーフを薄くスライスし、ソースをかける。



# ★さつま揚げ風

材料(4人分)

・カニカマ	8本	A	・片栗粉	大さじ1
・はんぺん	2枚		・マヨネーズ	大さじ1
・大葉	10枚		・すりおろし生姜	小さじ1
・れんこん	少々		・塩	ひとつまみ
・揚げ油	適量		・こしょう	ひとつまみ



作り方

- ① カニカマは1cm幅に切り、れんこんはみじん切りにする。
- ② 大葉は軸を切り落とし、粗みじん切りにする。
- ③ すり鉢にはんぺんをちぎりながら入れ、なめらかになるまでする。
- ④ ボウルに①②③を入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、8等分にして丸く成形する。
- ⑤ フライパンの底から3cmくらいの高さまで油を注ぎ、④を揚げる。
- ⑥ 両面3分ずつ揚げ、こんがりとし色が付いたら、油をきって粗熱がとれたら盛り付ける。



# ★おしゃれラディッシュ

材料(4人分)

・ラディッシュ	8個
・すし酢	50ml



作り方

- ① ラディッシュは葉を切り落とし、作りたい形に切り込みを入れる。
- ② 《飾り切り例》



【菊花】

ラディッシュを挟むように菜箸を置き、ラディッシュの厚さ3/4くらいまで、2mm幅に包丁を入れる。90度向きを変えて、同様に包丁を入れ、格子状に切り込みを入れる。



【花形】

花びらのように中心に向かって5本の切り込みを入れる。

- ③ 厚手の袋にすし酢を入れてよく混ぜ、②を入れて、冷蔵庫で60分程、味が馴染むまで漬け込む。
- ④ 付け汁をきって、盛り付ける。



# ★煮しめ

材料(4人分)

- |                  |   |                |
|------------------|---|----------------|
| ・にんじん(太い部分) 100g | B | ・うすくちしょうゆ 大さじ1 |
| ・れんこん 200g       |   | ・砂糖 大さじ1       |
| ・酢水              |   | ・みりん 大さじ1      |
| ・酢 小さじ1          |   |                |
| ・水 適量            |   |                |
| ・出し汁             |   |                |
| ・水 400ml         |   |                |
| ・昆布(出汁用) 1枚      |   |                |
| ・かつお節 10g        |   |                |



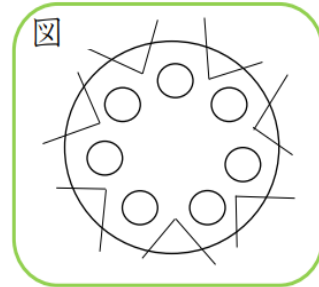
作り方

① 【にんじんの飾り切り】

1. にんじんは皮をむき、1cmの幅に切る。
2. 型を抜き、花びらと花びらの間から中心に向かって2~3mmの切り込みを入れる。
3. 花びらの中央から切り込みに向かって、斜めに切り取る。

② 【れんこんの飾り切り】

1. れんこんは、皮をむき、5mm~1cmの幅に切る。
2. 右図のように、れんこんの穴と穴の間をV字にカットして、花れんこんにする。
3. れんこんが浸る量の酢水に入れ、10分程度浸けておく。



出た切れ端を『さつま揚げ風』に入れる。

③ 【出汁をとる】

1. 鍋に水400ml、昆布1枚を入れ浸けておく。
2. 昆布が開いたら、弱めの中火でゆっくり加熱し、沸騰前で火を止め、昆布を取り出す。
3. かつお節を入れ、弱火で2分程度煮て火を止める。ボウルにペーパーを敷いたざるで、出汁をこす。



④ 【煮る】

1. 出し汁に、にんじんを入れ、鍋を中火にかけ、沸騰してきたら、蓋をして弱火で15分程加熱する。
2. にんじんに火が通ったら、れんこんを入れ沸騰してから5分程加熱し、Bを入れ、10分程煮詰める。
3. 粗熱がとれたら、盛り付ける。



## ★くるみバター田作り



材料(4人分)

・いりこ	50g	C	・砂糖	大さじ1
・くるみ(生)	20g		・みりん	大さじ1
・バター	8g		・しょうゆ	大さじ1
			・はちみつ	大さじ1/2

作り方

- ① フライパンでいりこを時々混ぜながら、弱火で5分乾煎りする。
- ② くるみを粗く刻んで、①に加え、5分乾煎りする。
- ③ ②をざるにあげて、カスをふり落とし、再度フライパンに戻し、混ぜたCを加えて中火で汁気がなくなるまで混ぜながら煮詰める。
- ④ 仕上げにバターを加えて、混ぜ溶かす。
- ⑤ フライパン全体に広げて、冷ます。



## ★赤飯

材料(4人分)

・もち米	350g	・塩	小さじ1/2
・ささげ	40g	・ごま塩	少々
・水	カップ2		

作り方

- ① もち米は炊く直前に洗い、ざるにあげて水気をきる。ささげはサッと水で洗う。
- ② 圧力鍋に、ささげと水カップ2を入れ、蓋をして強火にかける。圧が上がったら、弱火にして2分加熱する。
- ③ 火を止め、なべ底をたっぷりの水につけて冷やし、中の圧力が完全に下がったら、蓋を開ける。(急速減圧)
- ④ ③に、もち米と塩小さじ1/2を加え、ざっと混ぜて再び圧力鍋の蓋をし、強火にかける。
- ⑤ 圧が上がったら、弱火で3分加熱後、火を止めて中の圧力が完全に下がるまでおいておく。(自然減圧)
- ⑥ 蓋を開け、さっくりと混ぜ合わせて器に盛り、ごま塩をふる。



## ★黒豆クリームチーズ

材料(4人分)

・黒豆(市販) 適量 ・クリームチーズ 適量 ・クッキー(市販) 適量

作り方

- ① 角切りにしたクリームチーズと、黒豆を混ぜる。
- ② クッキーの上に盛り付ける。



～管理栄養士のあとがき～

今回は、年末年始のおもてなしにピッタリ！お正月料理を紹介します。

一般的なおせち料理の他に、アレンジレシピとして、くるみバター田作りや黒豆クリームチーズなども紹介しています！年末年始の家族が集まるタイミングに是非作ってみて下さいね😊

※この献立は食生活改善推進員と連携して実施した、お正月料理講習会の献立を掲載させていただいています。

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

