

…… しあわせをよぶレシピ ……

親子と一緒に！ヘルスメイトのお薦め

# 手作りおせち

おせち料理は砂糖を使うことが多いので、カロリーや血糖が気になる方は、砂糖を甘味料(低カロリー甘味料やエネルギー0kcalのもの)に替えて手作りし、おせちを楽しんでください。



久市食生活改善推進員

砂糖を甘味料(低カロリー甘味

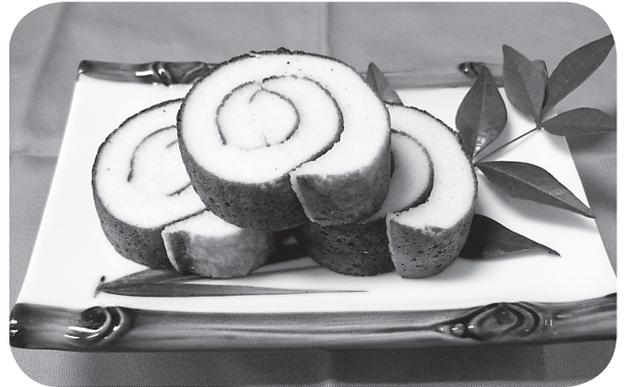
## 簡単おせち「フライパンでつくる伊達巻き」 (1本分)591kcal

### ★材料(1本分)

卵…4個	みりん…大さじ1
はんぺん…1枚	塩…少々
砂糖…30g	油…小さじ1

### <作り方>

- (1)卵は割って軽くほぐす。はんぺんは袋に入れたまま手でよくつぶす。
- (2)ミキサーの中に油以外の材料を全て入れ、30秒ほど混ぜる。
- (3)フッ素樹脂加工のフライパン(26cmくらいのもの)に油をペーパーでまんべんなく塗り、中火にかける。温まったら、ミキサーの生地を流し込み、蓋かアルミホイルをかけて弱火で7~8分焼く。
- (4)表面を指で触ってくっつかなければ火を消し、蓋をしたまま3分蒸らす。
- (5)フライ返しを生地とフライパンの間に入れて1周させ、まな板の上に焼き面が下のまま取り出し、両端を切り落とす。
- (6)鬼すだれ(巻きす)の上にラップを敷き、その上に(5)を焼き面が下のままのせて、巻きやすいよう横向きに均等に3本くらい浅く切り込みを入れる。
- (7)(5)で切り落とした部分を(6)のにせて芯にして、手前からきつく巻いて両端を輪ゴムでとめる。
- (8)好みの厚さに切って盛り付ける。



大きな器で華やかに！

## 中華風茶わん蒸し

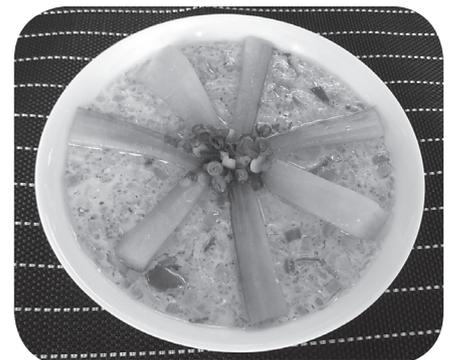
みんなが集まる時にお薦め

### ★材料(2人分)

卵…1個	(A)	オイスターソース…小さじ1/2	湯…180ml
長ねぎ…50g		酒…小さじ1	固形チキンスープ…1/2個
えのきたけ…20g		塩…少々	小ねぎ…少々
豚ひき肉…50g		ごま油…小さじ1/2	

### <作り方>

- (1)湯に固形スープを溶かし、冷ましておく。
  - (2)長ねぎは粗みじん切りにし、えのきたけは1cmの長さに切っておく。
  - (3)ひき肉に(2)と(A)を加えよく混ぜ合わせ、大きめの器(スープ皿やカレー皿のような少し深みのある器)に入れる。
  - (4)卵を溶きほぐし、(1)と混ぜ合わせ、(3)に注いでひき肉を軽くほぐす。
  - (5)フライパンに器がすべらないように布巾を敷いて、(4)の器を置き、湯を2~3cm高さまで注ぎ、中火で17~18分蒸す。蒸しあがったらごま油・小ねぎなどを振り掛ける。あれば青梗菜などを飾ってもよい。
- ※①青梗菜2枚程度…ラップで軽く包み、電子レンジ500wで2分弱。②蒸している時には、湯が無くならないよう気を付けてください。③フライパンに器が入らない場合は蒸し器を使ってください。



再生紙を使用しています。

環境に優しい大豆インキを使用しています。

平成25年1月1日(1088)号

発行・編集/牛久市市民活動課

〒300-1292 茨城県牛久市中央3丁目15番地1

☎029-873-2111 FAX029-873-2512 ホームページ <http://www.city.ushiku.lg.jp/>

