

# ゆいゆい 健康クッキング

## お正月料理アラカルト

4人分

### 温野菜のゆずみそかけ

52

Kcal

ゆずみそ  
大さじ1杯分

#### 材料

- ゆずみそ
- みそ..... 200g
  - 酒..... 大さじ2
  - みりん..... 大さじ2
  - さとう..... 60g
  - ゆず..... 適量
  - 大根..... 200g
  - 人参..... 60g
  - さやいんげん..... 20g

#### 作り方

- ① 底の浅い厚手のなべに、みそ、酒、みりんを入れ、焦げないようにまぜながら練り合わせる。
- ② ある程度練り合わせたら、砂糖の1/3くらいを入れる。砂糖が加わると柔らかくなるので、まんべんなく砂糖が溶けるように練る。残りの砂糖も2度に分けて加え、ゆずの皮をおろし金でおろして加え、さらによく練る。これで、ゆずみそが完成。
- ③ 大根、人参、さやいんげんをゆでて、ゆずみそをかけていただく。

4人分

### 大根と鶏肉のみそ煮

193

Kcal

1人分の栄養量

#### 材料

- 大根..... 200g
- 人参..... 150g
- 鶏むね肉..... 250g
- ゆずみそ..... 80g
- さやいんげん..... 適量

#### 作り方

- ① 大根、人参は乱切り、鶏肉は一口大に切る。
- ② なべに、①とヒタヒタに浸かる程度の水を入れ、ひと煮立ちさせ、なべに蓋をして弱火で煮る。
- ③ 材料に半分くらい火が通ったら、ゆずみそを入れ、程よい煮汁になるまで煮詰めて、ゆでたさやいんげんをいれてできあがり。

4人分

### 中華ちまき風ごはん

505

Kcal

1人分の栄養量

#### 材料

- ごはん..... 4杯分
- しいたけ..... 1枚
- 人参..... 50g
- 豚三枚肉の煮付け..... 4枚
- 竹の子..... 小1/2個
- A
  - さとう..... 大さじ1
  - しょうゆ..... 大さじ2
  - しいたけの戻し汁..... 適量
- 青シソ..... 適量

#### 作り方

- ① もち米を半分、普通米を半分で1とし、水を少し控え目にして炊く。普通のごはんでもよい。
- ② 干しいたけは戻してから、その他の材料も5mmのさいの目に切りそろえておく。
- ③ Aの調味料と、しいたけの戻し汁をなべに入れ、固めの材料から順々に煮含める。汁気がなくなったら、火を止める。
- ④ 大きめのボウルに、ご飯をとり、③を混ぜ合わせる。お皿に盛り付け、青シソのせん切りをちらしてできあがり。

#### ひとくちメモ

- 自家製の練りみそは、そのままおにぎりに使ったり、和え物・炒め物にと幅広く使えるので、作りおきしておきましょう。ゆずやしょうがをお好みで加え、お楽しみ下さい。
- ちまき風ごはんは、行事のあとの残った豚三枚肉の煮付けと、干しいたけや残り野菜を組み合わせた混ぜごはんです。肉のうま味を含んだ煮汁でおいしさもひとしおです。