



# No.141219 お正月 塩分2g弁当



※写真はイメージです

## お正月塩分2g弁当 (2人前)

- 【1】あずきごはん
- 【2】チキンロール
- 【3】餅入り茶碗蒸し
- 【4】りんごとさつまいものきんとん
- 【5】牛乳とみかんの寒天



1人前 エネルギー 596kcal  
塩分 1.81g

『無添加白だし しあわせ』

### 【1】あずきごはん

米	80g
小豆	10g
さつまいも(ゆでておく)	小1・1/2
黒ゴマ	少々

- ①お米は洗って浸水する。
- ②鍋に小豆とたっぷりの水(小豆の5倍)を入れ、強火にかける。沸騰したら湯を捨て、小豆がかぶるくらいの水を入れて再び強火にし、沸騰したら弱火にして柔らかくなるまでゆでる。  
(小豆が水に浸るように、途中で何度か差し水をする。)  
火を止め、ざるに上げて水気をきる。  
(注:ゆで汁は捨てずにとっておく)
- ③米に小豆のゆで汁と足りない分の水を合わせたものを入れて小豆をちらし、混ぜないで炊く。
- ④炊き上がったら、さつまいもを加えて混ぜ合わせる。

### 【3】餅入り茶碗蒸し

切り餅	1個(50g)
白菜	1.5枚(約75g)
にんじん	10g
糸三つ葉	適量
卵	1個
無添加白だし しあわせ	小2
水	1カップ
酒	小1
みりん	小1/2
水	30ml
酒	小1/2
無添加白だし しあわせ	小1/2

水溶き片栗粉 (片栗粉 小1/3、水 小1/2)

- ①白菜は芯を取り除き、小さく切る。にんじんは薄い輪切りにし、型抜きで抜く。軽く下ゆでし、白菜は水気を絞っておく。  
三つ葉は1cmくらいの長さに切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、こし器でこす。
- ③器に白菜を敷き、食べやすい大きさに切った切り餅とにんじんを入れ、(2)を注ぎ、鍋に並べる。(表面に泡ができてしまった場合は取り除く)。器の高さの約2/3まで熱湯を注ぎ、ふたをしなくて強火にかける。
- ④煮立ったら、鍋のふたをタオルで包み、蓋をして弱火で10-15分、卵液に火が通るまで加熱する。(竹串を指して澄んだ汁が出ればOK)
- ⑤別の鍋にBの材料を鍋に入れてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。とろみがついたら、三つ葉を加えてさっと混ぜ、火をとめ、(4)をかける。

### 【2】チキンロール

鶏もも	1枚(100g)
さやいんげん(4本)	16g
にんじん(中1/4)	20g
ごぼう(1/6本)	30g
無添加白だし しあわせ	大1
みりん	大1

- ①鶏肉はなるべく厚みが均等になるように厚い部分をそぎ切りにしておく。皮にフォークを数か所穴をあける。
- ②さやいんげんはヘタを取る。にんじんとごぼうはさやいんげんの長さと同様に太さをそろえて棒状に切る。お湯をわかし、にんじんとごぼうを下ゆでし、ゆであがる頃にさやいんげんを入れ、ざるにあげて冷ましておく。
- ③(1)に(2)をのせて巻き、タコ糸などできつくしぼる。
- ④鍋に(3)とAを入れて落し蓋をして中火にかけ、ときどき転がしながら30分ほど煮汁が少なくなるまで煮る。
- 人肌程度まで冷めたら、タコ糸を外し、巻き目を下にして切り分ける。
- ⑤最後に残った煮汁をかけて完成。

### 【4】さつまいもとりんごのきんとん

さつまいも	中1/2本(約120g)
→うち40gはあずきごはんの使用	
りんご	中1/2本(約120g)
砂糖	20g
レモン果汁	大1

(お好みでシナモンパウダー)

- ①さつまいもは皮をむき、1cm角の角切りにする。水にさらしてアクを抜いてから、ひたひたの水でやわらかくなるまで煮る。
- ②りんごは皮、種を取り除き、角切りにする。
- ③(2)とAを鍋に入れ、かぶるくらいの水を加える。落し蓋をして10分ほど、煮汁が半分程度になるまで煮る。
- ④(1)に(3)の煮汁を少しずつ加え、木べらなどでなめらかにするまで練り合わせる。  
よく混ぜるほどツヤが出てくる。水分が多い場合は、煮汁は全部加えず、様子を見ながら量を調節する。  
☆余った煮汁はゼリーなどに利用できる。
- ⑤(4)に(3)のりんごを加えて、混ぜ合わせる。

### 【5】牛乳とみかんの寒天

みかん缶のみかん(3個)	24g
缶詰のシロップ	10ml
水	10ml
粉寒天	0.2g
粉寒天	0.2g
砂糖	小1
水	10ml
牛乳	20ml

- ①Aはミキサーにかける。
- ②Bは鍋に入れ、中火にかける。煮立ったら2分ほど混ぜながら寒天を煮溶かし、①を加える。
- ③バットなどの型の高さ1/2くらいまで(2)を流し入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
- ④Cの材料を鍋に入れ、中火にかける。煮立ったら2分ほど混ぜながら、寒天を煮溶かし、牛乳を入れて混ぜる。少し冷ましてから、(1)の上から注ぎ冷蔵庫にて冷やし固める。
- ⑤型の底をぬるま湯につけてから、お皿をかぶせてひっくり返して型から外し、切る(好みの抜型で抜く)。