

社会福祉法人 埼玉県身体障害者福祉協会主催

節分の身体いきいきあったかごちそうメニュー

講師：株式会社マルエツ 栄養士

福豆ごはん

材料	
米	2合
水	2合やわらかめ目盛り
酒	大さじ1
炒り大豆	50g
ちりめんじゃこ	15g
しょうゆ	小さじ1
大葉	6枚

準備 米は洗ってざるにあげ水けをきり30分おく。

作り方

- 炊飯器に水けをきった米と2合やわらかめの目盛りまで水を注ぎ、酒を入れひとまぜする。
- 大豆を入れて炊飯する。
- ちりめんじゃこをフライパンで香ばしく乾煎りし、しょうゆをまわし入れまぜる。
- 大葉はせん切りし、水にさらしてざるにとり、水けをきる。
- 炊きあがったご飯にちりめんじゃこを加え混ぜお茶碗によそい、大葉をのせる。

のどごしなめらか豆腐のあんかけ

材料	4人分	2人分	
絹ごし豆腐	350g	175g	
だし	350ml	175ml	
A {	みりん	大さじ1	大さじ1/2
	塩	小さじ1/3	小さじ1/6
	しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2
[片栗粉	大さじ1	大さじ1/2
	だし	大さじ2	大さじ1
カニ風味かまぼこ	4本(30g)	2本(15g)	
えのきだけ	50g	25g	
みつば	15g	8g	
ゆずの皮	4片	2片	

作り方

- ① 片栗粉とだしをまぜあわせる。
- ② 鍋にだしとAを入れ調味し火にかけて、豆腐を入れあたためる。
- ③ カニ風味かまぼこは細くさく。長ければ半分の長さに切る。えのきだけは根元を切り半分の長さに切る。下の方はほそくほぐす。みつばは2~3cm長さに切る。
- ④ 鍋から豆腐を崩さないように取り出し、器に盛り付ける。
- ⑤ 鍋に③のかにかまとえのきを加え沸騰してきたらみつばを入れ火を止め、おたまで混ぜながら①の片栗粉を半量入れる。火をつけて様子を見ながら残りの片栗粉を混ぜとろみをつける。
- ⑥ うつわに盛り付けた豆腐の上から⑤をかけ、ゆずの皮をのせる。

鶏肉と長芋の八幡巻き

材料 1本分		
鶏もも肉	1枚	
長芋	50g	
菜の花	2本	
A {	酒	大さじ3
	みりん	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1
油		
だいこんおろし	60g	

作り方

- ① 鶏もも肉は余分な皮やすじ、軟骨など取り除き、厚みを均一にし巻きやすいようにひろげる。
- ② 長芋はひげ根を火であぶり、洗う。鶏肉の大きさに合わせ1.2cm角の棒状に切る。
- ③ Aの調味料をあわせておく。
- ④ 鶏肉に長芋と菜の花をのせ棒状に巻き、巻き終わりを下にしておき、タコ糸で巻く。
- ⑤ フライパンに油を入れ中火で表面を色よく焼く。Aを入れ蓋をして中まで火が通ったら蓋をはずして汁気を煮絡めながら、煮詰める。少し冷まして手でさわれるようになったら、タコ糸を外して切り分ける。
- ⑥ 皿に盛り付け、たれをかけ大根おろしを添える。

かぼちゃのお汁粉

材料	4人分	2人分
冷凍かぼちゃ	120g	60g
甘酒	150ml	75ml
砂糖	小さじ2	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2	少々
白玉粉	60g	30g
水	50g～	25g～
クコの実	12粒	6粒

作り方

- ① クコの実は水でさっとあらって水けをきらずにおいておく。
- ② 白玉粉に水を加え混ぜ、耳たぶくらいのかたきにする。
- ③ 12等分して丸め、指のはらで押してへこませる。
- ④ 沸騰湯に③を入れ白玉が浮いてから1分茹でて冷たい水にとり、水けをきる。
- ⑤ 冷凍カボチャはさっと水にくぐらせ、耐熱ボウルに入れラップをして電子レンジ(600W)3分加熱する。
- ⑥ カボチャの皮は取り除き、身をゴムベラでこするようにして混ぜ、ペースト状にし甘酒を少しずつ注ぎ混ぜる。
- ⑦ 白玉を入れ電子レンジで温めて器に注ぎ、クコの実をのせる。

氏名

2025.1.28

レシピの転用・引用は禁止します。

