



おせち料理の工夫 あれこれ

～ 市販のおせち料理は 糖分・塩分 が多い ので注意が必要です ～

< 買い物の工夫 >

- ◆ 買うものを決めてから買い物に出掛け、買いすぎを防ぎましょう。
- ◆ おせちはセットでなく単品で買い、手間のかからない料理は家庭で手作りしてみましょう。
- ◆ 似ている料理が重ならないようにしましょう。 例：伊達巻と錦卵 甘く煮てあるものばかり

< メニュー の工夫 >

- ◆ 代わりの料理にアレンジしてみましょう。
伊達巻・錦卵 出し巻き卵 えびのうま煮 鬼殻焼き・ハーブ焼き
魚の甘露煮 魚の照り焼き
- ◆ 低カロリー・甘味料を上手に使ってみましょう。

< 調理 の工夫 >

- ◆ だしを濃い目にとって調理をすると、塩分・糖分を控えることができます。
- ◆ 香辛料(からし、わさび)や香味野菜(みつば、せり)、ごま、ゆずなどを上手に取り入れることで、薄味でも美味しい料理になります。
- ◆ 野菜料理を積極的に取り入れるようにしましょう。従来のおせち料理にこだわらず、お浸しやサラダなどの砂糖を使わない料理を組み込んでみましょう。

< 食べるとき の工夫 >

- ◆ きんとん・黒豆など、砂糖を多く使っている料理を一度にたくさんとるのは避けましょう。
- ◆ お重ではなく、一人分ずつ取り分けて、数種類の料理の盛り合わせにしてみましょう。
- ◆ 食事の時間が終わったら、食卓の上を片付けましょう。

< おもちの食べ方 の工夫 >

市販の個包装の切り餅は1個50gです。切り餅を2個食べると、ほぼご飯1杯分(150g)のエネルギーになります。満腹感を出すには、具沢山にした汁に入れて食べるなどの工夫をしてみましょう。

< 生活 の工夫 >

お正月はついつい朝寝坊、ダラダラ生活になってしまいます。生活のリズムをあまり崩さないようにする、家にこもらず積極的に出かける、など自分なりに気をつけるようにしましょう。



市販おせちのカロリーと砂糖

	量	エネルギー	砂糖の量
栗きんとん	60 g	135 kcal	11.4 g (大さじ 1・1/4)
黒豆	30 g	73 kcal	9 g (大さじ 1)
伊達巻	30 g	58 kcal	6.5 g (小さじ 2)
田作り	20 g	64 kcal	4.5 g (小さじ 1・1/2)

有頭えびのハーブ焼き



エネルギー 35 キロカロリー
塩 分 0.2 グラム
食物せんい 0.1 グラム

❖ 材 料 (4人分)

有頭海老(殻つき) 4尾
 A { おろしにんにく 小さじ 1
 塩 小さじ 1/6
 こしょう 少々
 レモン汁 大さじ 1・1/2
 オリーブ油 大さじ 1
 タイム(生) 適量
 ローズマリー(生) 適量

❖ 作り方

ボールにAと細かく刻んだタイム・ローズマリーを入れる。
 に海老を入れ、よく味をなじませるように混ぜ、1時間位漬ける。
 両面をグリルの中火でこんがり焼く。

二色きんとん

❖ 材 料 (4人分)

さつまいも(金時芋) 100 g
パルスweetカロリーゼロ 大さじ 1/2
 抹茶 適量

❖ 作り方

さつまいもは3cmの厚さの輪切りにし、皮をむいて水にさらす。
 鍋に水を入れ、 を入れて火にかける。竹ぐしがすっと通るまでゆでる。
 ゆで上がったたら水気を切り、熱いうちにつぶす。(丁寧にする時は、裏ごしをする)
 にパルスweetカロリーゼロ を入れてよく混ぜる。
 半量は別のボールに移し、水で溶いた抹茶を加えて混ぜる。各々を4等分にする。
 ラップに をそれぞれ1つずつ取り、合わせて茶巾にしぼる。



エネルギー 34 キロカロリー
塩 分 0.0 グラム
食物せんい 0.6 グラム

パルスweetカロリーゼロ・・・カロリーゼロの甘味料。甘さは砂糖の3倍。