



ワンプレートおせち

～枚方キッチン令和3年1月号掲載レシピ～



* 左上から順に麦ごはん、赤米ごはん、牛肉の八幡巻き、煮しめ、りんごきんとん、マーマレード田作り、松風焼き、酢れんこんの順です。

* 材料のgは正味量（可食部）の量で記載しています。
* 分量は、ワンプレートとして、すべてのメニューを1食で食べる場合の1人分の目安量です。

麦ごはん

材料（12人分：2合分）

米 1.6合
押し麦 0.4合

作り方

①米を洗い、押し麦を入れて炊飯する。

赤米ごはん

材料（12人分：2合分）

米 1.6合
古代米 0.4合

作り方

①米を洗い、古代米を入れて炊飯する。

牛肉の八幡巻き

材料（4人分）

牛ローススライス 160g
人参 80g
ごぼう 60g
さやいんげん 40g
サラダ油 小さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1

A

作り方

①ごぼうは皮をこそぎ、さやいんげんの長さに合わせて縦2～6つ割りの棒状に切る。人参もごぼうと合わせ、棒状に切る。さやいんげんは両端を切っておく。
②人参とごぼうを鍋に入れ、ひたひたの水を入れて火にかけ、沸騰したらさやいんげんを入れてゆでる。
③牛肉に、ごぼうと人参、さやいんげんをのせて巻く。
④フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりの部分を下にして③を並べる。肉の色が変わってきたら転がしながら全体に焼き色をつける。
⑤Aの調味料をまわし入れ、絡める。
⑥冷めたら切り分けて器に盛る。

煮しめ

材料（4人分）

れんこん	120 g
ごぼう	60 g
人参	80g
たけのこ	40 g
きぬさや	20 g
干しいたけ	6 g
だし汁（干しいたけの戻し汁）	1 カップ
みりん	大さじ 1
A 酒	大さじ 2/3
薄口しょうゆ	大さじ 1

作り方

①れんこん：5mm厚さの半月切り

ごぼう：5mm厚さの斜め切り

人参：5mm厚さの輪切り

（梅型に型抜きしてもよい）

たけのこ：先は縦4～6割にし、根元は輪切り

きぬさや：筋を取りゆでる

干しいたけ：水につけて戻し4つ割り

（戻し汁はとっておく）

②きぬさや以外の材料とだし汁、Aを入れ火にかける。

③沸騰したら弱火にし、煮汁が少なくなったら、きぬさやを入れ煮含める。

酢れんこん

材料（4人分）

れんこん	140 g
砂糖	大さじ 1/2
酢	大さじ 1
A 昆布	4 cm
水	30cc

作り方

①鍋にAを入れ、置いておく。

②れんこんは皮をむき、2～3mm厚さにスライスし水にさらす。

③①の鍋に②を入れ火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

ひと煮立ちしたら火を止め、そのままの状態で粗熱をとる。

マーマレード田作り

材料（4人分）

ごまめ	20 g
マーマレード	20g
濃口醤油	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2

作り方

①耐熱皿にごまめを並べ、ラップをせずに電子レンジ（500W）で約1分半加熱する。

②耐熱容器にAを入れて30秒加熱し、①を加えて混ぜ、20秒加熱する。

③一度取り出して混ぜ、さらに20秒加熱し、絡める。

松風焼き

材料（4人分）

鶏ひき肉	100 g
青ねぎ	20 g
土生姜	1 かけ（6 g）
みりん	小さじ 1
A 濃口醤油	小さじ 1
みそ	小さじ 1/3
白炒りごま	小さじ 1
青のり	小さじ 1/4

作り方

①青ねぎは小口切りにする。

生姜をすりおろす。

②ビニール袋に鶏ひき肉と①、Aを合わせ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。

③オーブンは200℃に予熱する。

④天板にオーブンシートをしき、②を厚さ1cm程度にスプーンなどで平らに伸ばす。

⑤200℃のオーブンで約10分焼く。

⑥半分に切り、白ごまと青のりをそれぞれにふり、完全に冷めてから切り分ける。

りんごきんとん

材料（4人分）

さつまいも 150 g
りんご 100 g
バター 小さじ 1/2

作り方

- ①さつまいも：皮をむいて、いちよう切りにする。
りんご：皮をむいて、いちよう切りにする。
②鍋に①とひたひたの水を入れて火にかけて沸騰したら弱火にしてやわらかくなるまで煮る。
③バターを加え、水分がなくなるまで煮詰め、さつまいもをつぶしながら練り上げる。

1人分の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	85	1.5	0.2	0.5	2	0.2	0.0
赤米ごはん	79	1.4	0.2	0.2	1	0.2	0.0
松風焼き	59	4.8	3.5	0.3	17	0.4	0.3
牛肉の八幡巻き	174	7.5	11.6	1.6	20	0.7	0.7
マーマレード 田作り	31	3.4	0.3	0.0	126	0.2	0.2
煮しめ	62	2.1	0.2	3.0	23	0.5	0.8
酢れんこん	29	0.7	0.0	0.8	11	0.2	0.1
りんごきんとん	68	0.5	0.5	1.2	14	0.3	0.1
合計	587	21.9	16.5	7.6	214	2.7	2.2

メニュー監修：保健センター
（健康増進・介護予防担当）
TEL072-841-1458