

# 簡単で栄養満点 お正月アレンジメニュー!



『お正月に生活リズムが乱れる原因は?』

年末にお正月、普段と違う特別な食事が増え、食事の内容に偏りが出  
て食事のバランスが悪くなります。

また、夜更かししたりダラダラ過ごしたりすることが多くなり、  
体内時計が乱れると考えられます。

**年末・年始で崩れた生活リズムは早めに直しましょう!**

1日3食、主食(ごはん・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜  
(野菜・海藻・きのこ)がそろったバランスの良い食事を😊



## 余ったおせちで簡単お好み焼き



～作り方～

- ①余ったおせち(余っているもの)を刻んでおく。
- ②キャベツを千切りにする。
- ③ボウルに卵、水、だしの素を入れて混ぜ、小麦粉、おせち、キャベツを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ボウルの上にラップを敷き、③を入れ、ラップをかけてレンジで7分温める(600w)
- ⑥お皿に盛り、お好み焼きソース、マヨネーズ、青のりをかけて完成。

### 材料(2人分)

- ・キャベツ 100g
- ・卵 2個
- ・だしの素 小さじ1
- ・水 80cc
- ・小麦粉 70g
- ・煮しめ 1人分  
(エビや伊達巻等、余ってるのでもOK)
- ・お好みソース 大さじ4
- ・マヨネーズ 適量
- ・青のり 適量

熱量: 353 kcal    タンパク質: 13g  
脂質: 10g    食塩: 3.9g

### ☆栄養満点ポイント☆

キャベツにはビタミンCが豊富で、  
抗酸化や免疫アップに効果。  
卵に含まれるビタミンB1によって  
疲労回復が期待されます。

## 数の子入りポテトサラダ



### 材料（2人分）

・数の子（塩抜き）	10g
・きゅうり	1/2本
・じゃがいも	2個（中）
・バター	10g
・塩コショウ	少々
・調味料	
酢	小さじ2
練りからし	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	少々

### ～作り方～

- ①じゃがいもは皮ごと水洗いし、ぬれたままラップに包んでレンジで6分温める。（600w）竹串が刺さったらOK。
- ②数の子は小さく刻んでおく。
- ③きゅうりは薄く輪切りにする。
- ④調味料を合わせ、数の子、きゅうりを混ぜ合わせる。
- ⑤じゃがいもは熱いうちに、皮をむき、マッシャーでつぶし、バター、塩コショウで味付けし、4と混ぜ合わせたら完成。

熱量：	200Kcal	タンパク質：	3.9g
脂質：	9.9g	食塩：	0.5g

### ☆栄養満点ポイント☆

数の子に含まれるEPA、DHA（青魚にも多く含まれる）は、血液をサラサラにし、動脈硬化を防ぐ効果があります。じゃがいもは炭水化物が主ですが、その他に食物繊維、ビタミン類も多く含まれています。

## 黒豆入りひじき煮



### 材料（2人分）

・にんじん	40g
・油揚げ	1/2枚
・乾燥ひじき	10g
・黒豆	1袋（80g程）
・油	小さじ1
だし汁	150ml
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	大さじ1

### ～作り方～

- ①ひじきは水に浸し戻しておく。
- ②にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- ③油揚げは薄切りにする。
- ④にんじん、油揚げ、ひじきを油で炒め調味料を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤最後に黒豆を加え、少し火を通したら完成。

熱量：	203Kcal	タンパク質：	8.1g
脂質：	8.2g	食塩：	1.7g

### ☆栄養満点ポイント☆

ひじきには、カルシウム、食物繊維、鉄分、ビタミンA等、日本人が不足しがちな栄養素が多く含まれています。