



お雑煮

T-H25_①

【使用商品】

ゆめごはん1/35トレー



■材料と分量 (1人前)

低たんぱくごはんdeもち【B】	...	1/4人前
鶏もも肉(皮付き)	...	7.5g
大根	...	10g
にんじん	...	10g
糸三つ葉	...	1g

三島のお吸い物(1袋)	...	11.4g
湯	...	100g
食塩	...	0.2g

■作り方

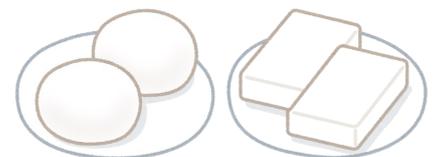
※「低たんぱくごはんdeもち【B】」の作り方は別紙のレシピをご覧ください。

- ① 大根、にんじんは花形で型抜きし、たっぷりの湯で茹でこぼします。
- ② 糸三つ葉はサッと茹で、冷水に取り、結び三つ葉にします。
- ③ お椀に三島のお吸い物と食塩を入れておきます。
- ④ フライパンを熱し、鶏肉を皮目から焼き、裏返して火が通るまで焼きます。
分量の湯を加えて沸騰したら、③のお椀に入れます。
- ⑤ お椀に低たんぱくごはんdeもちと①の大根、にんじんを入れ、三つ葉を添えます。
(ゆずがあれば、松葉ゆずにして添えます。)

【まめ知識】

お正月以外にはほとんど食べる機会がないお雑煮ですが、もともとのお雑煮は年神様へお供えしたお餅や野菜を新年の最初に井戸から汲んできた水を使って煮込み、元旦に食べたのが始まりだそうです。

またお雑煮のお餅の形にも特徴があり、関西では「円満」を意味する縁起物として『丸餅』が主流となり、武家社会が多かった関東では「敵をのす」の意味からのし餅を切った『角餅』が主流となりました。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
136kcal	1.8g	1.4g	30.2g	27.6g	2.6g	82mg	9mg	26mg	-	-	0.7g

2017/12/14更新 参考：日本食品標準成分表2015年版

