



Recipe. 22

一年の始まりに食べたい一品

お正月 お煮しめ

干しいたけと鶏肉の旨味がしっかり

調理時間 90分 | 約4人分 #抗酸化作用

※干しいたけの戻し時間、煮しめを冷ます時間は含まず

栄養価(全量分)

エネルギー	1153kcal	脂質	37.3g
たんぱく質	53.8g	塩分	10.5g
糖質	119.4g		



献立を彩るプラス1品  
お正月 やわらか松風焼き

調理時間 20分 | 耐熱容器15cm角 1台分

栄養価(全量分)

エネルギー	520kcal	脂質	25.3g
たんぱく質	37.3g	塩分	4.1g
糖質	30.9g		

鶏ミンチ(胸肉)	250g	パン粉	大さじ2杯
卵	1個	砂糖	
絹ごし豆腐	150g	大さじ1と1/2杯	
人参	30g	みそ(淡色)	大さじ1と1/2杯
れんこん	30g	醤油	大さじ1杯
※みじん切り(お煮しめの飾り切りで残った野菜を使っても)		けしの実	10g
		青のり	少々

- クッキングペーパーを22cmに切り、4辺に5cm幅に折り目をつける。折り目に沿って4か所に切り目を入れ、耐熱容器に敷く。
- ボウルにけしの実と青のり以外の材料をすべて入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ①に②を平らに敷きつめ、けしの実をまんべんなくふりかける。ふんわりラップをして600W8分レンジ加熱する。真ん中を軽く触ってみて、固まっていたら火が通っているのを、冷めるまでそのまま置いておく。(まだ柔らかかったら、追加でレンジ加熱する。)
- 冷めてから好みの形に切り、青のりをつける。

「お正月 干し柿なます」のレシピをHPで掲載しています。こちらをご覧ください。

材料

■煮しめ		こんにゃく	1/2枚
干しいたけ	20g	ごぼう	1/3本
水	400cc	きぬさや	8枚
※分量の水に一晩つけておく。柔らかくなったら絞って軸を切り落とし、食べやすい大きさに切る。戻し汁は捨てない。		※筋を取り、塩ゆでし、斜め半分に切る	
		水	適量
(B)			
		酒	大さじ3杯
		砂糖	大さじ3杯
		みりん	大さじ3杯
鶏もも肉	120g		
※一口大に切る			
薄口醤油			
(A)		大さじ3と1/2杯	
れんこん	80g	■れんこんまんじゅう	
※半分は皮をむいて花形に切る。残ったれんこんはみじん切りにしておく		※煮しめが出来上がってから煮汁を利用して作ります	
金時人参	1/2本	れんこん	80g
※皮をむいてねじり梅にする。残った人参はみじん切りにしておく		※皮をむいてすりおろす	
		むきえび	20g
(C)			
里芋	4個	片栗粉	大さじ1杯
※上下を切り落とし、切り口が六角形になるよう、側面の皮を厚めにむく。鍋に里芋とかわるくらいの水を入れ、沸騰したら5分ほど弱火でゆでて、水で洗い、ぬめりを取る		塩	小さじ1/4杯
(D)			
		煮しめの煮汁	80cc
		水	80cc
■うずら卵の煮物			
		うずら卵の水煮	8個
(E)			
		煮しめの煮汁	100cc

作り方

- ごぼうとこんにゃくは麺棒などで軽くたたき、しみ込みやすくする。ごぼうは1cm幅の斜め切り水に5分ほどつける。こんにゃくは5mm幅の短冊切りにして、中央に2cmほど切り込みを入れ、こんにゃくの片方の端を中央の穴に入れて手綱こんにゃくを作る。沸騰した湯でさっとゆでる。
- 厚手の鍋に鶏肉、干しいたけ、①、A、干しいたけの戻し汁を入れ、具材が全部浸かるくらいまで水を加え、中火にかける。沸騰したら弱火にし、アクを取り除き、落とし蓋をして15分くらい煮る。里芋に竹串を刺してスッと通ったら、Bを加え、落とし蓋をして10分煮る。
- ②に薄口醤油を加え、更に10分煮て、途中味にムラが出ないように、ヘラなど2回ほど混ぜる。冷める時に味がしみ込むので、そのまま冷ます。冷めてからお皿に盛り付け、きぬさやを飾る。
- れんこんまんじゅうを作る。むきえびは、背ワタを取り、たたいておく。ボウルにすりおろしたれんこん、むきえび、Cを入れ混ぜ合わせ、4等分にして丸め、耐熱皿に並べる。ふんわりラップをして600Wで2分加熱する。小鍋にDとれんこんまんじゅうを入れ、中火にかけ沸騰後弱火で5分ほど煮る。
- うずら卵の煮物を作る。別の小鍋にEとうずら卵を入れ、中火にかける。沸騰したら2分ほど煮て火を止め、煮汁に漬けておく。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで  
安心、快適な暮らしをサポートする  
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部  
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33  
ダスキンホームページ [www.duskin.jp](http://www.duskin.jp)  
ヘルスレントホームページ  
<https://healthrent.duskin.jp/>  
ダスキンコンタクトセンター  
**0120-100100**  
(8時~20時・年中無休)

**Health Rent**  
ヘルスレント