



# ととのうごはん



## Recipe. 22

一年の始まりに食べたい一品

# お正月 お煮しめ

干し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		

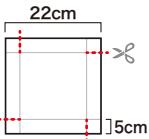


献立を彩るプラス1品  
お正月 やわらか松風焼き

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



- ① 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。
- ② 厚手の鍋に鶏肉、干ししいたけ、①、A、干し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、アツを取り除き、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。
- ③ 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、ヘルなど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。
- ④ 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。
- ⑤ 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、煮汁に漬け込んでおく。



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

材料	
■煮しめ	
干ししいたけ	20g
水	400cc
※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。	
鶏もも肉	120g
※一口大に切る	
〈A〉	
れんこん	80g
※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もおく	
金時人参	1/2本
※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	
里芋	4個
※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。鍋に里芋とかか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、ぬめりを取り	
たけのこ水煮	80g
※食べやすい大きさに切り、さっとゆでる	
■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

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 タスキン

訪販グループ ヘルスレン特事業部  
〒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)  
ヘルスレン特ホームページ <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  
R  
ent**  
ヘルスレン特