

令和7年12月10日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



## 年末年始の食事 ～ひとあじ違う年末年始～



### 【12月のメニュー】

- ①年越しそば
- ②お豆腐衣の天ぷら
- ③錦玉子
- ④豆苗とかまぼこのゆかり和え
- ⑤金柑の甘露煮

エネルギー 777 Kcal  
たんぱく質 32.5 g  
脂質 25.4 g  
食物纖維 8.6 g  
食塩相当量 4.5 g

## 1 年越しそば(かぶとひき肉のつけだれ)

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
そば(乾麺)	70g	280g	420g	560g
かぶ+かぶの葉	1個分	4個	6個	8個
ねぎ	16分の1本	4分の1本	8分の3本	2分の1本
水	150ml	600ml	900ml	1200ml
料理酒	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
みりん	大さじ4分の3	大さじ3	大さじ4と2分の1	大さじ6
しょうゆ	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
和風顆粒だし	小さじ6分の1	小さじ3分の2	小さじ1	小さじ1強
おろしにんにく	1g	小さじ1	小さじ2分の1	小さじ2
鶏ひき肉	50g	200g	300g	400g
ごま油	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2

## &lt;作り方&gt;

- ① そばはたっぷりの湯で規定時間ゆでて水でしめておく
- ② かぶの実はいちょう切り、葉はざく切りにする
- ③ ねぎは小口切りにする
- ④ 水、酒、みりん、しょうゆ、顆粒だし、にんにくを混ぜ合わせる
- ⑤ 鍋にごま油を熱し鶏ひき肉を炒める
- ⑥ ⑤に火が通ったら、かぶを加えて炒める
- ⑦ かぶに火が通ったら、④を加えて煮立たせる
- ⑧ ⑦を器に盛り、ねぎをちらして①のつけだれにする

## 2 お豆腐衣の天ぷら

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
さつまいも	8分の1本	2分の1本	4分の3本	1本
たまねぎ	8分の1個	2分の1個	4分の3個	1個
豆腐	8分の1丁	2分の1丁	4分の3丁	1丁
片栗粉	小さじ2	大さじ2と2分の1	大さじ4	大さじ5
揚げ油		適量		

## &lt;作り方&gt;

- ① さつまいもはよく洗って乱切りにする
- ② たまねぎはくし切りにする
- ③ 豆腐と片栗粉を滑らかになるまでよく混ぜる
- ④ ①と②をそれぞれ③にくぐらせて揚げる

### 3 錦玉子

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
卵	1個	4個	6個	8個
砂糖(黄身用)	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
みりん(黄身用)	小さじ2分の1	小さじ2	小さじ1	小さじ1と3分の1
塩(黄身用)	少々	小さじ8分の1	小さじ6分の1	小さじ4分の1
砂糖(白身用)	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
塩(白身用)	少々	小さじ8分の1	小さじ6分の1	小さじ4分の1

### <作り方>

- 卵をゆでて殻をむいて白身と黄身に分ける
- 白身と黄身をそれぞれ裏ごしする
- 裏ごしした黄身に砂糖、みりん、塩を加えて混ぜる
- 同様に白身に砂糖と塩を加えて混ぜる
- 耐熱容器にラップを敷いて白身、黄身の順で敷き詰める
- ⑤を電子レンジ600wで2分加熱する
- 冷めてから人数分に切り分ける

### 4 豆苗とかまぼこのゆかり和え

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
豆苗	8分の1袋	2分の1袋	4分の3袋	1袋
えのきだけ	8分の1袋	2分の1袋	4分の3袋	1袋
もやし	10g	40g	60g	80g
料理酒	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	小さじ1と3分の1
かまぼこ	10g	40g	60g	80g
ゆかり	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	小さじ1と3分の1
マヨネーズ	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	小さじ1と3分の1

### <作り方>

- 豆苗は根元を切り落として食べやすい長さに切る
- えのきは石づきを切り落として食べやすい長さに切る
- 耐熱容器に①②もやし、料理酒をいれて600wで3分加熱し、水気を切る
- かまぼこは短冊切りにする
- ③と④をあわせて冷蔵庫で冷やしておく
- 食べる直前にゆかりとマヨネーズで和える

### 5 金柑の甘露煮

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
きんかん	2個	8個	12個	16個
水	25ml	100ml	150ml	200ml
砂糖	15g	60g	90g	120g
しょうゆ	0.2g	0.8g	1.2g	小さじ4分の1

### <作り方>

- きんかんはヘタをとて皮に浅く切り込みをいれる
- ①を沸騰した湯(分量外)で5分ほどゆでる
- ②のお湯を捨て、水、砂糖を入れて、沸騰したら落し蓋をして弱火で煮詰める
- 仕上げにしょうゆを加える

早めに調理を開始する

- ・金柑の甘露煮(味をしみこませるため)
- ・ゆかり和え(冷やすため)

食べる直前に調理

- ・そばをゆでる
- ・ゆかり和えの調味
- ・てんぷらを揚げる

時間がかかるものはないので、ゆっくり落ち着て調理してください。  
アクセサリーは外して、こまめに手洗いをしてください。



## 食改リーダー研修通信 令和7年12月号 川口市保健所健康増進課作成



あっという間に年末ですね。インフルエンザが流行っています。感染を予防するためには、手洗いが大切です。感染症に気を付けて、楽しい年末年始をお過ごしください。

年が明けたら午年です！よいお年をお迎えください。来年もウマくいきますように♡



### 今日の献立の栄養価

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg
年越しそば	421	20.5	10.7	54.4	4.4	3.3	645	95	3.1	65	0.35	0.21	88	33
お豆腐衣の天ぷら	129	2.6	7.5	13.1	1.3	0.0	176	43	0.7	1	0.07	0.02	18	7
錦玉子	109	6.3	5.2	10.4	0.0	0.3	66	24	0.8	85	0.03	0.16	24	4
豆苗とかまぼこのゆかり和え	38	2.8	1.8	1.8	1.5	0.7	158	14	0.5	102	0.10	0.10	39	24
金柑の甘露煮	80	0.3	0.2	18.9	1.4	0.2	60	25	0.1	3	0.03	0.02	6	15
合計	777	32.5	25.4	98.6	8.6	4.5	1105	201	5.2	256	0.58	0.51	175	83

### ○年越しそば○

年越しそばの起源は、江戸時代の中期ごろと言われていて、大坂の商家の主人が奉公人をねぎらう意味で月末(晦日)にそばをふるまつていたことが転じたと言われています。

そばはほかの麺類と比べて切れやすいため、災厄を切り捨てるという厄払いや、麺が細く長いので長寿の祈願として、新年を気持ちよく迎えるために食べられています。

また、そばは白米と比べてビタミンB1が多く含まれているため、脚気の予防になり、健康を願う意味でも年越しに食べられるようになったという説もあります。



### 今日の献立、ここがイイネ



#### 年越しそば～かぶとひき肉のつけだれ～

そば湯には消化を促す効果があるといわれています。ただし、つけだれに入れて飲みすぎてしまうと、塩分の摂りすぎになってしまいますので、ご注意ください。

#### お豆腐衣の天ぷら

最近SNSで話題になっている天ぷらの揚げ方です。衣は豆腐と片栗粉だけなので、手軽です。



#### 錦玉子・金柑の甘露煮

卵を錦糸や銀糸に見立てて「財宝や富に恵まれるように」という願いが込められています。金柑は「金冠」と掛け合わせてこれも金運UPの願いを込めて…



#### 豆苗とかまぼこのゆかり和え

おせちで余ったかまぼこのリメイクに個人的な見解ですが、豆苗は切った後でも伸びてくるので、立身出世や学業成就の願いをこめて…