

# メディカル・レシピ



お正月で余ったお餅はありませんか？  
今回はお餅を使った簡単リメイクレシピを紹介します。

 管理栄養士 村橋 彩香



## 簡単！豆乳もちシチュー



### 1人分の栄養価

- エネルギー 230kcal
- たんぱく質 16.1g
- 脂質 5.4g
- 炭水化物 29.8g
- 食物繊維 4.3g
- 塩分 2.1g

### 材料 (2人分)

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 鶏肉 ……………75g        | ブロッコリー ……40g        |
| 玉ねぎ ……中1/2個(100g)  | 水 ……………2カップ         |
| じゃがいも ……中1/2個(75g) | 豆乳 ……………200cc       |
| にんじん ……1/4本(75g)   | みそ ……大さじ1と2/3 (30g) |
|                    | もち ……………1/2個(25g)   |

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、野菜は乱切りしておく。
- ② もちは薄くスライスか、卸金ですり卸しておく。
- ③ 鍋に水と鶏肉、野菜を入れて煮る。
- ④ 沸騰したらアクをとり、弱火で15～20分煮込む。
- ⑤ 一度、火を止めて味噌を溶かす。
- ⑥ 火をつけてもちを入れる。もちがとけてトロミがついたら、豆乳を入れて温める。(沸騰しないように)

### ワンポイントアドバイス

バターや牛乳の代わりに豆乳とお餅を使ってトロミをつけることで、カロリーを抑えたヘルシーメニューにしました。油を使わないので、脂質制限のある方でも食べられるシチューです。

## 切り餅で石畳風生チョコもち



### 1人分の栄養価

- エネルギー 13kcal
- たんぱく質 0.3g
- 脂質 0.2g
- 炭水化物 2.5g
- 食物繊維 0.1g
- 塩分 0g

### 材料 (16個分)

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 切り餅 ……………1個            | 牛乳 ……………大さじ3杯(45g)    |
| 無糖ココア ……大さじ1/2+ (打ち粉用) | 砂糖 ……大さじ15～2杯(12～18g) |

### 作り方

- ① 温めた牛乳に砂糖を溶かしておく。
- ② 切り餅を薄くスライス(2mm)して、耐熱容器に入れる。ラップをして500Wのレンジで1分半加熱する。
- ③ 加熱した餅に、1の牛乳を3回に分けて入れる。なめらかになるまで混ぜる。
- ④ 熱いうちにココアを入れ、ムラがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 広げたラップに、打ち粉用のココアを薄くのばし、その上に餅を広げ、上からココアをふる。ラップを被せて平らに伸ばす。
- ⑥ ラップの上から生地の手を包丁でおさえて四角く整え、4×4に切り分ける。

### ワンポイントアドバイス

レンジにかける時間は、薄く切ると1分半、1センチ角だと3分です。ココア以外にもきな粉や抹茶に変えると違った味で美味しく食べられます。