

# 目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質おせち 関東風雑煮

お正月にお餅を食べると、豊作や家内安全を招くと言われています。糖質量の少ないお餅を使って、美味しく食べましょう！

準備時間

0  
分



## 関東風雑煮

調理時間

15  
分

分量

2  
人分

### 材料

やわらか福餅 紅白 各15g  
鶏もも肉 50g  
ほうれん草 40g  
にんじん 10g  
大根 10g  
ゆずの皮 適量  
だし汁 400cc  
薄口醤油 小1  
酒 小1/2  
塩 小1/2

### 作り方

- 1、餅は食べやすい大きさに切る
- 2、鶏もも肉は一口サイズに切り、塩と酒を少しまぶす
- 3、ほうれん草はゆでて、4cmの大きさに切る
- 4、大根と人参は松竹梅の形になるよう型抜きで抜くか、長方形になるように切る
- 5、ゆずの皮は縁起の良いように、扇型に切る
- 6、餅は熱湯で2～3分ゆでておく
- 7、鍋に鶏、大根、にんじん、だし汁を適宜いれて具材に火を通す
- 8、残りのだし汁をいれて、薄口醤油をいれて調味する
- 9、お椀に餅、鶏、ほうれん草をきれいに盛り付け、ゆずの皮、かぶ、にんじんで飾る

### 栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



糖質

11.7g

塩分

1.5g

すまし汁で作るのは、関東風雑煮の特徴です！

扇型のゆずの香りが爽やかなお雑煮です