



(1人前) エネルギー602kcal タンパク19.7質g 脂質4g 塩分2g 鉄分2.9mg

<材料・1人分>

赤飯……………200g

田楽

小芋……………40g

白みそ5g・砂糖1.5g

豚巻き

豚肉赤身……………20g

人参……………10g

三度豆……………10g

砂糖1g しょうゆ2cc

エビ酢の物

えび……………1尾

れんこん……………20g

干ワカメ……………0.1g

胡瓜……………10g

大根……………10g

酢1g・砂糖0.5g・塩0.1g

焼き野菜

南瓜……………20g

かぶら……………40g

コンソメ0.1g

ごぼうのいため煮

ごぼう……………30g

コンニャク……………20g

油1g・砂糖2g・しょうゆ3g・だし汁

フルーツ

りんご……………1/4個

小芋の田楽

- 1 小芋は皮をむき、下茹でし、半分に切っておく。
- 2 白味噌、砂糖、水少量を合わせ火を通す。
- 3 半分に切った小芋を串にさし、グリルで焼き目をつけて白味噌をぬる。

<アドバイス>

おせちの原型は“お煮しめ”といわれています。
 ・塩分制限のある方は、煮込んだものと、味付けの薄いもののバランスを考えて、塩分を控える工夫をしましょう。
 ・食道静脈瘤のある方は角張った切り方はやめ、一口大で食べやすい大きさにしましょう。