



(1人前) エネルギー682kcal タンパク29.8質g 脂質10.4g

<材料・1人分>

| | |
|--------|-----------------|
| 赤飯 | 160g |
| 田楽 | |
| 木綿豆腐 | 50g |
| 小芋 | 1個 |
| 白みそ | 10g・砂糖3g |
| 豚巻き | |
| 豚肉赤身 | 40g |
| 人参 | 20g |
| 三度豆 | 20g |
| 砂糖 | 2g しょうゆ3cc |
| 青海苔の卵焼 | |
| 卵 | 25g |
| しそ | 1枚・青海苔少々 |
| 昆布茶 | 0.2g・酢0.1・引き油 |
| 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 |
| ごぼう煮 | |
| ごぼう | 30g |
| コンニャク | 20g |
| 砂糖 | 2g・しょうゆ3g・だし汁 |
| フルーツ | |
| みかん | 2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、煮物が多く、見た目が地味になりがちです。皿を鮮やかなものにしたたり、飾り物を横付けしたり等、工夫されると良いでしょう。

お正月はいつも食べる量が多くなるので、食べ過ぎないように気をつけましょう。