



## 小芋の田楽

【1人前】 エネルギー682kcal タンパク質29.8g 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 …………… 0.1g  
● 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

- 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。血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。