



小芋の田楽

【1人前】 エネルギー630kcal タンパク質28.7g 脂質10.3g

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

● 柿 …………… 1/3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

おせちは重箱から取り皿に取る楽しさがありますが、自分の食べた量がわかりやすいように、最初に必要量を取り分けて、食べ過ぎをさけるようにしましょう。