



(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。