



(1人前) エネルギー630kcal タンパク28.7質g 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0.1・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
 - 柿……………1/3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。