



日本の伝統料理をいただこう!!

～一年の始まりは、やっぱりおせち料理！おせち料理を食べて、元気に過ごしましょう!!～



この食事は何点かな…?



お雑煮

お祝い膳

えびの酒蒸し

ぶりの照り焼き

栗きんとん

筑前煮

蕪と林檎のサラダ

紅白なます



材料と分量（1人分）・作り方

<お雑煮>

もち	100g	料理酒	小さじ1弱(2g)	①もちはオーブンで5分ほど焼く。
かまぼこ	15g	しょうゆ	小さじ1弱(1g)	②かまぼこは3cm幅に切り結びかまぼこにする。みつばは1cmの長さに切る。
みつば	1g	顆粒だし	小さじ1弱(1g)	③出し汁に、調味料を入れる。ひと煮立ちさせたら、具材を入れ加熱しお椀に盛る。
だし	150g	食塩	小さじ1弱(1g)	

<えびの酒蒸し>

バナメイエビ	40g	料理酒	小さじ1弱(3g)	①えびはよく洗ったら、キッチンペーパーで水気をふき取る。
料理酒	小さじ1弱(3g)	食塩	小さじ1弱(0.4g)	②フライパンにえびを並べ、調味料を入れる。
食塩	小さじ1弱(0.4g)			③鍋をして中火で加熱し、沸騰したら弱火に変え、5分ほど蒸し焼きにする。

<ぶりの照り焼き>

ぶり	40g	みりん	小さじ1(4g)	①ぶりは半分にする。ブロッコリーは茹で、綺麗な緑色になったら上げる。
ブロッコリー	10g	油	小さじ1/2(2g)	②フライパンに油を引き、ぶりを入れて焼く。
しょうゆ	小さじ1(4g)	料理酒	小さじ1(4g)	③ぶりに焼き目が付いたら調味料を回しかけ、照り焼きにする。
砂糖	小さじ1弱(2g)			

<筑前煮>

にんじん	20g	しょうゆ	小さじ1(5g)	①にんじんは花形に切る。ごぼうは斜め切りに、れんこんは乱切りにする。
ごぼう	20g	料理酒	小さじ1(5g)	②さやえんどうとこんにやくは茹でておき、こんにやくは結びこんにやくにする。
れんこん	20g	みりん	小さじ1弱(3g)	③鍋に出し汁を入れ煮立ったら、具材と調味料を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
さやえんどう	3g	砂糖	小さじ1弱(3g)	
こんにやく	20g	出し汁	50g	

<紅白なます>

大根	30g	砂糖	小さじ1弱(1g)	①大根とにんじんはせん切りにし、ボウルに入れ塩もみをする。
にんじん	5g	食塩	小さじ1弱(0.2g)	②水分が出てきたら、具材を絞る。
ゆず(皮)	1g	穀物酢	小さじ1弱(2g)	③ボウルに具材と調味料を入れよく和え柚子を添える。

<栗きんとん>

栗	30g	はちみつ	小さじ1(4g)	①さつまいもは皮をむき、3cm幅に切り、柔らかくなるまで茹でる。
さつまいも	60g	みりん	小さじ1(6g)	②さつまいもを裏ごし、鍋にさつまいもと調味料を入れる。
砂糖	小さじ2弱(8g)			③弱火で混ぜたら、鍋から取り出し、さつまいも生地に栗を乗せ、包む。

<かぶとりんごのサラダ>

かぶ	20g	オリーブ油	小さじ1(4g)	①かぶは皮をむく。かぶとりんごは薄めのいちよう切りにする。
りんご	60g	食塩	小さじ1弱(0.3g)	②ボウルに具材と調味料を合わせ、さっと和える。
レモン汁	2g	こしょう	少々	

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
741kcal	26.2g	14.3g	130.3g	4.0g