

野菜たっぷり雑煮

【4人分】

顆粒和風だし	4g
白菜	60g
大根	80g
にんじん	20g
しいたけ	2枚
長ねぎ	1/2本
薄口しょうゆ	大さじ1
水	600ml
餅	8個
三つ葉	適量

【作り方】

- ① 白菜は短冊切り、大根、にんじんはいちょう切り、しいたけ・長ねぎは、薄切りにする。
- ② 鍋に顆粒和風だし、水、白菜の芯、大根、にんじんを入れ、火にかける。野菜に火が通ったら白菜の葉、しいたけ、長ねぎ薄口しょうゆを入れ、さらに煮込む。
- ③ 餅を焼く。
- ④ お椀に②と③、三つ葉を飾る。

フライパンDE伊達巻

【4人分】

A 卵	3個
A はんぺん	1枚(50g)
A 砂糖	大さじ1
A みりん	小さじ1
A 白だし	小さじ1
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ① 卵は殻を割る。はんぺんはミキサーに入れやすい大きさにちぎる。
- ② ミキサーにAを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 卵焼き器に油を半分ひきキッチンペーパーでのばす。②を流し入れ蓋をする。
- ④ 弱火で片面を焼いたら一度取り出し、残ったサラダ油をひいてキッチンペーパーでのばして裏面を焼く。熱いうちに巻きすで巻く。
- ⑤ 冷めたら巻きすから取り出し、包丁で切る。

チキンロール

【4人分】

鶏もも肉(皮付き)	1枚(約250g)
B 酒	大さじ1
B しょうゆ	大さじ1
B みりん	大さじ1
ごぼう	25g
にんじん	50g

【作り方】

- ① 鶏肉は厚さが均等になるように包丁で開く。皮にフォークで穴をあけ、Bに30分漬け込む。
- ② ごぼうはささがき、にんじんは千切りにする。
- ③ ②を耐熱皿に広げ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④ ③を鶏肉の皮が外側になるように巻き、タコ糸で全体を崩れないように縛る。
- ⑤ ④を180度に余熱したオーブンで30分焼く。
- ⑥ ⑤が冷めたら8等分する。

りんごきんとん

【4人分】	
りんご	1/4個
レモン汁	大さじ1
さつまいも	150g
C 無調整豆乳	50ml
C はちみつ	大さじ1
C バター	15g

【作り方】

- ① りんごを3mmの厚さでちょう切りし、レモン汁をかけておく。
- ② さつまいもの皮をむき、1cmの厚さに輪切りする。切ったさつまいもを水で濡らし、耐熱皿に並べラップをかけて電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ③ ②をマッシャーで潰し、鍋に入れCを加える。
- ④ ③を中火にかけ、ヘラで混ぜながら加熱する。全体がまとまってきたら①を加え、約2分加熱する。
- ⑤ ④を4等分して、ラップで茶巾絞りする。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
野菜たっぷり雑煮	252	5.1	0.7	1.1
フライパンDE伊達巻	90	5.9	5.0	0.5
チキンロール	155	11.0	8.9	0.8
りんごきんとん	110	1.0	3.4	0.1
合計	607	23.0	18.0	2.5