

＊お正月料理＊

平成27年12月育てる会・流山

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳	青群 野菜・果物・海草・茸	黄群 穀類・芋・調味料など
ぶり柚庵焼き	ぶり 30	柚子	
伊達巻	鶏卵 35 はんぺん 8		
昆布巻き		昆布戻し 15 人参 10 牛蒡 10	
栗きんとん	栗 15		さつまいも 30 栗みつ 20
七福なます	油揚げ 3 えごま 1	大根 30 人参 5 白滝 10 れんこん 7 干椎茸 1	出し汁 20 砂糖 2 薄口醤油 2 酢 3
若竹巻		ほうれんそう 20 小松菜 20 海苔 1	
黒豆松葉	黒豆 5		
長芋甘酢漬け			長芋 10
梅ご飯とさる海老	さるえび 2	梅漬け 3	ご飯 100
焼き豚	豚肉 45	グリーンレタス 7	
果物		りんご 15 キウイ 30	
田作り	食べる煮干し 3 えごま 1		

【 作り方 】

ぶり柚庵焼き

- ① ぶりは塩・酒をぶり柚子の皮と汁を入れしばらく置く、キッチンペーパーで水分を拭き取り、焼く。

昆布巻き

- ① 人参・ごぼうは昆布の巾に合わせて切り、昆布で巻きます。（人参とごぼうを色を合わせる。）

栗きんとん

- ① さつまいもは2cmに輪切り、皮を厚く剥き水にさらす 鍋にさつまいもとたっぷりの水、くちなしの実を入れ火にかけ、柔らかく茹でる。 さつまいもが熱いうちに裏ごしにし、栗のシロップ・塩少々入れる。

七福なます

- ① 大根・人参それぞれ千切りにし、塩を振りかけ、しんなりすると水気を絞る。
② れんこんは薄めにいちょうに切り、水にさらし、熱湯に塩・酢を入れて茹でる。
③ 干し椎茸は戻し、うすきり、油揚げは油抜きして、短冊に切り、白滝を切り下茹でにし、出し汁・砂糖・薄口醤油で煮る。