

お正月料理

平成29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
紅白焼売	豚挽肉 40 豆腐 20 さる海老 1.5	葱 5 玉葱 7 青梗菜 20 白菜 30	もち米 20 生姜 片栗粉 塩 酒
①伊達巻き ②黒豆 ③田作り ④ぎんなん串 ⑤昆布巻き	卵 20 はんぺん 7 黒豆 7 いりこ 2 えごま 2 銀杏 10	戻し昆布 15 人参 15 牛蒡 15	三杯酢 8人分 大根400 g すり下ろす 水切り 酢 100 g 出し汁 100 g 砂糖 50 g 塩 2 g
柿なます		大根 50 干し柿 15	
ぶりの串焼き こんにゃく田楽	ぶり 35	葱 30	ぶりのたれ みりん 10 醤油 5 一味唐辛子
ご飯			こんにゃく 30 田楽味噌 ご飯 100
果物		りんご 25 みかん 50	
	145	277	150

作り方

紅白もち米焼売

- ①もち米は半量に分け、半分は水に浸し、半分は水2に赤ワイン1を混ぜ、一晩置く。
それぞれざるに上げ30分以上置く。
- ②肉、塩、ごま油、片栗粉、コショウ、を粘りが出るまで練る。みじん切りの葱、生姜を混ぜ1人4ケに分ける
- ③もち米を赤、白、別々に広げ、もち米をまぶす。蒸し器に並べ、15分蒸す。

黒豆

柿なます

- ①干し柿は二つ割にして酒に浸して一晩置く。
- ②大根は、ざるに布巾を敷いたうえで おろす。
- ③軽くしぼり三杯酢を合わせ、柿を混ぜる。

黒豆	300 g
水	1 リットル
砂糖	250 g
醤油	50 g
塩	少々

ぶりの串焼き

- ①ぶりは塩、酒をふって置く。①の水けを拭いて2等分に切る。葱は4cm長さに切る。
- ②葱とぶりを交互に刺す。
- ③フライパンに②を並べ中火にかける。1分位で焼き色がついたら裏返し、1分焼く。
調味料を加え、全体にタレをからませる。