

手作りおせち

健康を育てる会・流山2022. 12

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
ブリの串焼き	ブリ 35	ねぎ 30	みりん 5 しょうゆ 5
伊達巻	たまご 25 はんぺん 7		一味とうがらし 又は粉山椒
鶏の骨付きのしょう油煮	鶏もも肉 50	カリフラワー 25 ブロッコリー 25 ミニトマト 15 リーフレタス 10	ぶり残りの葱 生姜
・栗茶巾 ・ポテトサーモン巻 ・田作り ・黒豆 ・サル海老照り煮 ・五目なます	栗 10 スモークサーモン 10 いりこ 2 7 サル海老 3 油揚げ 5 えごま 3	大根 40 人参 8 れんこん 6 干し椎茸 1 白滝 6	さつま芋 30 じゃがいも 30 牛乳 5 バター 0.5 大豆は煮ると2.5倍
ご飯		梅干し 3	ごはん 60
	157	169	120
			5.5

作り方

ぶりの串焼き

- ①ブリは塩、酒をふっておく。水気を拭いて2等分に切る。 葱は切る。
- ②葱とブリは交互に刺す。
- ③フライパンに②を並べ中火にかけて、焼き色がついたら裏返して焼く。 調味料をタレをからませる。

鶏骨付きのしょう油煮

- ①鶏肉が入る深めの鍋に調味料を入れ火にかけ、煮立ったら鶏肉の皮を上にして入れる
- ②生姜、葱を加え、煮汁をかけて蓋をする。煮汁を時々かけながら、弱火で15分煮る。今度は皮を下にして、煮汁をかけながら、15分位煮る。火を止めて10分位おく
ポイント 煮るときは、小さな泡が出ている状態に、弱火で煮る。
皮は破れやすいので、丁寧にとりだす。
残った煮汁は、卵、大根、炒めものに利用できます。

栗茶巾

- ①さつま芋は5cm位に切り水にさらす。鍋に入れ茹でる。
- ②フードプロセッサーにかける又は細かくつぶす。
- ③栗の甘露煮の汁、バターを入れ良く混ぜる。
- ④ラップを広げ分量の、さつま芋をのせ茶巾型に軽く絞る。栗をのせ、絞る。