

＊お正月のお料理＊

健康を育てる会・流山

献立	赤 群		青 群		黄 群		
	魚・豆・肉・卵・	g	野菜・果物・海草・茸	g	穀類・芋	g	調味料等
ローストビーフ	牛もも肉	30	サニーレタス	5	じゃが芋さ	30	塩、コショウ
	(ローストビーフ)		ミニトマト	15			ニンニク
			紫キャベツ	20	しそ油	1	
			ブロッコリー	30			
鮭甘酒漬け	鮭	35					甘酒 塩
お雑煮	鶏肉	10	人参	10	餅	70	
			小松菜	10			
			大根	30			
					里芋	20	
			みつば	3			
			牛蒡	5			
			椎茸	10			
ぎんとん	栗	10			さつま芋茹で	30	くちなし
田作り	いりこ	3					はちみつ
	えごま	2					
伊達巻	卵	25					
	はんぺん	7					
昆布巻き	豚肉	10	昆布戻し	10			
			人参	10			
			牛蒡	10			
さるえび煮	さるえび	3					
みかん			みかん	50			
		135		218		151	

【 作り方 】

ローストビーフ

- ① 肉は室温に戻し、形を整えて塩、コショウを振っておく。ニンニクをすりこむ。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火～強火で肉を焼く。全面に焼き色が付いたら弱火にして蓋をして5～8分蒸し焼きに。上下を返して蓋をしたまま、さらに5～8分焼いたら取り出す。アルミ箔に包み10分休ませる。
ポイント ・側面まで、まんべんなく丁寧に焼き付ける。
・焼き時間は肉の大きさや形で調整する。

栗茶巾

- ① さつまいもの皮は厚くむき、切って水にさらす、鍋にクチナシの実とさつまいもを入れて茹水気をきっておく。
- ② 細かくつぶす又はフードプロセッサーにかける
- ③ 栗の甘露煮の汁、バターを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ラップ又はさらし布巾にさつま芋のをせて茶巾型に軽く絞り、うえに栗のせて形を整える。

紫キャベツのマリネ

- ① 紫キャベツは細い千切りにする。さっと湯通して、マリネ液に漬ける
キャベツ200g 酢 40g 。 しそ油 10g。 はちみつ 10g。 塩、コショウ 少々。