

～ 簡単にできるおせち料理の紹介です。ぜひ作ってみましょう ～

《柿なます》 ※おなじみの紅白なますに干し柿を加えました。

(材料 4人分)

大根 …………… 200g
人参 …………… 30g
干し柿 …………… 半個
塩 …………… 5g
酢 …………… 40cc
砂糖 …………… 10g

- ①大根、人参は皮をむき、せん切りにし、塩でもんでしんなりさせる。
- ②干し柿は種を取り、せん切りする。
- ③①に熱湯をまわしかけ水気をしぼる。
- ④調味料を合わせ②、③を漬け込む。

※柿をくりぬいて器にするとより雰囲気が上がります！

各栄養素 1人分当たり

【エネルギー38kcal タンパク質 0.4g 脂質 0.2g カルシウム 16mg 塩分 0.9g】

《岩石卵》 ※切り口が、岩石のようなモザイク模様でキレイです。

(材料 6人分)

卵 …………… 3個
砂糖 …………… 6g
塩 …………… 2g
酒 …………… 5cc

- ①卵は軽めにゆでて、荒みじん切りにする。
- ②①に調味料を混ぜ、筒状に形作りラップで巻く。
- ③②を蒸すかレンジにかけて固め、荒熱がとれてから適当な大きさに切り分ける。

※卵は加熱しすぎると色が悪くなるので注意しましょう！

各栄養素 1人分当たり

【エネルギー44kcal タンパク質 3.1g 脂質 2.7g カルシウム 13mg 塩分 0.4g】