

アレンジレシピでちょっと違うおせち料理をご紹介します。

## 《洋風生ハム栗きんとん》

(材料：4人分)

さつまいも …………… 400 g  
栗甘露煮 …………… 8 粒  
栗甘露煮シロップ …… 30 g  
はちみつ …………… 20  
バター …………… 25 g  
クチナシ …………… 1 個  
(出汁パック 1 枚)  
生ハム …………… 4 枚

- ① さつまいもは皮をむき、2cm 幅に切る。水に 5～6 分さらしておく。
- ② クチナシは出汁パックに入れ綿棒などで砕く。
- ③ さつまいもを鍋に入れ、さつまいもがつかるくらいまで水を入れて茹でる。
- ④ 湯が沸いたら、さつまいもを一度ザルにあげて黒い部分や傷がついている部分をくり抜く。
- ⑤ 出汁パックと湯を鍋に入れ、さつまいもを再度茹でる。
- ⑥ さつまいもに竹串がスッと通るくらい火が通れば、ザルにあげ、熱いうちにつぶしていく。(裏ごし器があればなおよい)
- ⑦ シロップ、はちみつ、バターを加え、なめらかになるまで練る。
- ⑧ ⑦に栗甘露煮を入れ、生ハムを添えて完成。

各栄養素：1人当たり 【 295kcal たんぱく質 3.2g 脂質 6.3g カルシウム 40.8 mg 塩分 0.3 g 】

## 《数の子のわさびマヨネーズ和え》

(材料：4人分)

数の子(塩抜き) …… 140g  
海老 …………… 8 尾  
マヨネーズ …………… 70g  
わさび …………… 小さじ 2  
ゆず皮 …………… 少々

- ① 数の子は一口大にきり水気をよくふいておく。
- ② 海老は殻とわたをとり、茹でて半分に切る。
- ③ ボウルにマヨネーズを入れ、わさびを加えて混ぜる。
- ④ 数の子とえびをボウルに加えて和え、器に盛る。
- ⑤ ゆず皮をトッピングして完成。

各栄養素：1人当たり 【 201kcal たんぱく質 13.2g 脂質 15.8g カルシウム 35.3 mg 塩分 0.7 g 】