

❀ 食育クッキング ❀

～一緒に作ってみよう おせち料理～

令和5年度



《お雑煮風》

材料	2人分
だいこん	80g
にんじん	40g
さといも	60g
木綿豆腐	100g
水	400ml
だし昆布	5cm角1枚
白みそ	36g(大さじ2)
おぼろ昆布	適量
ゆず皮	少々
すいとん生地	30g
水	23～25ml(様子を見て調整)

作り方

- ① 昆布を水につけておく。(30分)
- ② 大根はいちょう切り、にんじん、さといもは半月切りにする。豆腐は1cm角に切る。
- ③ ①を火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、野菜を入れて煮る。
- ④ すいとん生地を作る。だんご粉に少しずつ水を加えてゴムベラで混ぜる。まとまってきたら手のひらでひとまとめにする。
- ⑤ 小さめの一口大に丸め、真ん中をくぼませて③に入れて5分ほど煮る。
- ⑥ 豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、みそを煮汁で溶いて入れる。
- ⑦ お碗によそい、お好みでおぼろ昆布、ゆず皮を添える。

《田作り》

材料	1回分	
田作り	50g	
A {	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1

作り方

- ① 広い耐熱皿にキッチンペーパーをしき、田作りを広げ、電子レンジ(600W)で1分加熱し、取り出して混ぜ、さらに1分加熱する。手でポキッと折れるようになるまで、様子を見ながら少しずつ、加熱時間を足す。
- ② 雪平鍋にAを入れ中火にかけ、小さなあわが全体にフツフツしてとろみがついたら、①を加えからめる。
- ③ くっつかないようにクッキングシートに広げて冷ます。

《きんとん》

材料	2人分
さつまいも	100g
砂糖	12g
塩	少々
みりん	大さじ1弱
クチナシの実	1個
栗の甘露煮	1～2個
栗の甘露煮(シロップ)	ティースプーン1杯

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、2cmくらいの輪切りにし、水ですっきり洗っておく。
- ② ①を鍋に入れ、ひたひたの水と、お茶パックに入れてつぶしたクチナシの実を入れ火にかける。
- ③ 柔らかくなったら余分な水分を切り、熱いうちに鍋の中でつぶす。
- ④ 砂糖、みりん、塩を入れ、再び火にかけ、練りながら水分をとばす。
- ⑤ ラップに1人分ずつ分け、茶巾にして盛り付ける。
- ⑥ 栗の甘露煮は、⑤で包みこんだり、刻んで混ぜたり、上に乗せたりとお好みで入れる。