

2022年12月の献立



小えびの天むす

材料（2人分）

精白米	160 g
「バナメイえび」	60 g
┃ 料理酒	4 g (小さじ1弱)
┃ 食塩	0.4 g (少々)
┃ かたくり粉	8 g (大さじ1弱)
┃ ごま油	5 g (小さじ2弱)
あおのり	0.1 g
焼きのり	1 g (3枚)

【作り方】

- 1 精白米は洗米後、重量の1.5倍の水で30分間浸水し、炊飯する。
- 2 えびは背ワタを取ってよく洗い、料理酒と食塩で下味をつける。
- 3 かたくり粉をまぶし、ごま油で揚げる。
- 4 炊きあがったごはん③とあおのりを混ぜ、一人前3個のおにぎりを握る。
- 5 おにぎりに焼きのりを巻いて、完成。

おでん盛り合わせ

材料（2人分）

「鶏ひき肉	80 g
「はんぺん	20 g
「れんこん	40 g
「青ねぎ	4 g
「卵	10 g
「食塩	0.4 g（少々）
「かたくり粉	6 g（小さじ2）
ごま油	4 g（小さじ1強）
大根	60 g
人参	40 g
しらたき	40 g
干ししいたけ	2 g（2枚）
結び昆布	6 g（2本）
「かつお・昆布だし	260 g（1と1/3カップ）
「こいくちしょうゆ	10 g（小さじ2弱）
「みりん	6 g（小さじ1）
「食塩	0.6 g（少々）
練りからし	4 g

【作り方】

- 1 鶏ひき肉にちぎったはんぺん、粗みじん切りしたれんこん、青ネギの小口切り、溶き卵、食塩、かたくり粉を加え、粘りが出るままでよく混ぜ、1人2個のつくねに丸める。
- 2 フライパンにごま油を熱し、表面をこんがりと焼きつける。
- 3 おでんの具材として、大根と人参は輪切りにし、面取りし、しらたきは下茹でする。
- 4 干ししいたけ、結び昆布は煮る前に戻しておく。
- 5 鍋にだし汁と調味料を温め、②～④を入れて、炊く。
- 6 具材に火が通ったら、彩りよく盛り付けて、練りからしを添えて、完成。

たこの酢味噌和え

材料（2人分）

たこ	60 g
にら	60 g
「白みそ	8 g (小さじ強)
「穀物酢	8 g (小さじ1弱)
「砂糖	4 g (小さじ1強)

【作り方】

- 1 たこは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- 2 にらは4 cmの長さに切り、さっと湯がく。
- 3 調味料を合わせ、①と②を和え、盛り付ける。

芋けんぴ

材料（2人分）

さつまいも	100 g
油	5 g (小さじ2弱)
砂糖	10 g (大さじ1弱)
食塩	0.2 g (少々)

【作り方】

- 1 さつまいもの皮は剥かず、よく洗い、スティック状に切り分ける。
- 2 フライパンに油を熱し、さつまいもを揚げ焼きにする。
- 3 火が通ったら、砂糖・食塩を加え、全体にからませて完成。