



…… しあわせをよぶレシピ ……

親子で一緒に！

手作りおせち



豚肉の昆布巻きは、昆布と豚肉のうまみが大根にたっぷり染みた優しい味の煮物です。食べ過ぎ飲み過ぎになりやすい時期なので、塩分糖分控えめの手作りおせちで、体に優しい1年をスタートしましょう。

豚肉の昆布巻き (10本分) 1本92kcal

材料	分量	作り方
早煮昆布 (20cm×5～6cm)	10枚	(1) 昆布はさっと洗い、水に浸す。巻きやすい状態になったら取り出す(浸した水は取っておく)。大根は1～1.5cm角、昆布の幅と同じ長さの拍子木 ^{ひょうろ} 切りにする。 (2) かんぴょうは水洗いして塩もみし洗っておく。その後、軽くゆでる。 (3) 昆布に豚肉を載せ、大根を芯に手前から巻いていき、かんぴょうで2カ所縛る。 (4) 鍋に(3)と水、だし汁、酒、酢を入れ、沸騰してきたらみりん、しょうゆを加える。落としぶた(クッキングペーパー)をし、重しの代わりに皿を載せ、コトコトと昆布が柔らかくなるまで煮る。 (5) 昆布に串を刺してみ、スーッと通ったら火を止める。そのまま冷ます。
豚ロース薄切り	20g × 10枚	
大根	150g	
かんぴょう	15g	
水+昆布の戻し汁	5カップ	
だし汁	1カップ	
酒	大さじ4	
酢	大さじ1/2	
みりん	大さじ4	
しょうゆ	大さじ2	



松風焼き (6個分) 1個57kcal

材料	分量	作り方
鶏胸ひき肉 (皮なし)	180g	(1) 鶏胸ひき肉にAを加えて練り混ぜる。 (2) バットの内側に油少量を塗り、(1)を2cm厚さくらいにならしてきっちり詰める(スペースが余る場合はアルミ箔などで仕切るとよい)。表面に包丁の背で格子状の節目をつけ、けしの実を散らす。 (3) 170℃のオープンまたはオーブントースターに入れて、10～12分、焼き色が付いて中に火が通るまで焼く。 (4) 羽子板の形に切り、竹串を刺す。
A { パン粉	大さじ2	
とき卵	1/3個	
みそ	大さじ1・1/3	
砂糖	小さじ2	
酒	小さじ2	
けしの実	小さじ1	



サーモン巻き (12個分) 1個26kcal

材料	分量	作り方
大根	100g	(1) 大根とニンジン皮をむいて千切りにする。 (2) Aを混ぜ合わせ、(1)に加えて混ぜ、4～5分置く。カイワレ菜は、根を切り落とす。 (3) スモークサーモンの上に、汁気を切った大根とニンジン、カイワレ菜を等分に載せて、ロール状に巻く。
ニンジン	50g	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1・1/2	
塩	小さじ1/3	
酢	大さじ2・1/2	
ゆず果汁 (またはレモン汁)	大さじ1	
カイワレ菜	30g	
スモークサーモン	12枚	



平成24年1月1日(1064)号

発行・編集/牛久市市民活動課
〒300-1292 茨城県牛久市中央3丁目15番地1
☎029-873-2111 | FAX029-873-2512

再生紙を使用しています。

環境に優しい大豆インキを使用しています。

