



# 親子で一緒に！**簡単** 手作りおせち

作って楽しい、食べておいしい、簡単おせち料理を親子で作って、新年を迎えませんか？



## お煮しめ

### ★材料(4人分)

鶏もも肉 ..... 180g  
酒 ..... 小さじ2・1/2  
大根 ..... 80g (型抜きしたものを4枚)  
人参 ..... 40g (型抜きしたものを8枚)  
れんこん ..... 40g  
板こんにゃく ..... 64g (8枚)  
さやえんどう ..... 8枚

だし汁 ..... 1・1/5カップ  
砂糖 ..... 小さじ2  
塩 ..... 少々  
しょうゆ ..... 小さじ1/3

} A

ホームページ <http://www.city.ushiku.ibaraki.jp/>

今回掲載したおせち料理は、ヘルスメイトのおやこ教室で実施したものです。詳しい作り方は、市健康管理課のホームページでご覧ください。

### <作り方>

- ①鶏もも肉は8個に切り分け、酒をふっておく。
- ②大根と人参は、1cmぐらいの輪切りにして梅の抜き型で型抜きし、花びらのくぼんだところから、花びらの中心点に向けて放射線状に切り込みを入れる。花びらの中央から切り込みまで丸みをつけながら削ぎ取る(ねじり梅)。
- ③れんこんは皮をむいて酢水にさらし、れんこんの穴と穴の間をゆるくカーブをつけながら花のように切っていく(花れんこん)。
- ④こんにゃくを横にして1cm厚さに切り、縦にして中央に切れ目を一本入れる。その切り目の中に片方を通して、軽くひっぱると縄をねじったようになる(手綱こんにゃく)。手綱こんにゃくにしてから下ゆでをする。
- ⑤さやえんどうは筋をとり、塩ゆで(分量外)する。

⑥調味料 A で①②③④を煮る。

⑦⑤⑥を形良く盛り付ける。

※煮汁は少なめですが、しっかり味がつきます。ぜひお試しください。

## おしゃれ**ポテト**サラダ

### ★材料(4人分)

キュウリ ..... 1本  
エビ ..... 4尾  
じゃがいも ..... 150g  
人参 ..... 15g  
イクラ ..... 少々  
パセリ ..... 少々  
ミニトマト ..... 4個  
マヨネーズ ..... 20g  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 少々

} A

### <作り方>

- ①エビは背わたを取ってゆで、殻をむいて半分の厚みに切る。
- ②じゃがいもは適当な大きさに切ってゆで、熱いうちにつぶす。人参は3mm角に切り、熱湯でゆでる。
- ③キュウリは皮むき器で縦に長くむき、塩少々(分量外)をふって、しんなりとしたら水洗いし、水気をとる。むいた残りのキュウリは刻む。
- ④②と刻んだキュウリを A で味付けし、ポテトサラダを作る。
- ⑤④を8等分して円柱に成形し、周囲をキュウリで巻く。上にエビをのせ、中心にイクラとパセリを飾る。1人分をポテトサラダ2個にミニトマト1個を添える。

## ..**パイン**きんとん

### ★材料(4人分)

さつまいも ..... 120g  
パイナップル缶詰 ..... 80g

### <作り方>

- ①さつまいもは厚めに皮をむき、水にさらしアクを抜き、蒸してつぶす。
- ②パイナップルは細かく切る。
- ③①と②を混ぜて4等分し、ラップに包み茶きん状にする。

平成23年1月1日(1040)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。

