

12/18 (月) 基本のおせち **アーモンド田作りと紅白なます** (植田 美代子さん) 田作り全量669kcal
なます全量238kcal

(材料 作りやすい分量)

<アーモンド田作り>

いりこ：70g

アーモンド(ピーナッツ)ダイス：50g

(タレ)

A { 砂糖：大さじ2強
濃口醤油：大さじ1 1/2
酒：大さじ2
サラダ油：小さじ1弱

<紅白なます>

だいこん：250g

にんじん：15g

塩：小さじ1

ゆずの皮：適量

(合わせ酢)

B { 酢：大さじ2・1/3
砂糖：大さじ2
塩：2つまみ
薄口醤油：少々

- ① <アーモンド田作り>を作る。フライパンにいりこを入れて弱火でパリッとするまで炒る。アーモンドも同様に香ばしく炒る。
- ② 鍋に A の調味料を入れて火にかけ、少し粘りが出るくらいまでしばらく煮詰めて、①のいりことアーモンドを加えて全体にからめ、バットに広げて冷まし、器に盛る。
- ③ <紅白なます>を作る。だいこん・にんじんは5cm長さの千切りにして、塩を振りよくもみ込んで、水分を出す。(にんじんはだいこんより少し細く切った方が出来上がりがきれいです。)
- ④ ボウルに B を合わせて合わせ酢を作る。
- ⑤ ③のだいこんとにんじんの水気をよくしぼって、④のボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ゆずの皮は飾り切りにする。器に⑤を盛り、ゆずの皮を飾る。

12/19 (火) **リースハンバーグ** (佐藤 利恵さん) 1人分391kcal

(材料4人分)

A { 合いびき肉：300g
炒めたまねぎ(粗熱を取ったもの)：1/2個分
たまご：1個
塩・こしょう：各少々
ナツメグ：少々

B { 麩：20g
牛乳：60ml
スライスチーズ(とろけるタイプ)：2枚
うずらのたまご(茹で)：4個
粒コーン(缶)：20g
サラダ油：小さじ1

(ソース)

C { ケチャップ：大さじ5
中濃ソース：大さじ5
砂糖：大さじ1

(飾り)

D { 赤・黄パプリカ：各適量
ピアハム：適量
ブロッコリー(茹で)：適量
ミニトマト：適量

- ① ボウルに A を加えてこね、塩・こしょう・ナツメグを加える。
- ② B を浸けてしばらく置いて、手でちぎり、①のボウルに加えてよくこねる。
- ③ ②の種の半量をドーナツ状に形を整える。
- ④ ③の上にチーズをちぎって何か所かにバランスよくのせ・うずらのたまご・コーンも同様に並べる。②の種の残りを上からかぶせ、具が見えないように形を整える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返して、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 小鍋に C を入れて火にかけ、煮詰めてソースにする。
- ⑦ パプリカは星型で抜く。ピアハムはリボン型にする。器に⑤のをせ、⑥のソースをかけて、D で飾り付ける。