



正月料理を知ってほしいと思い、アレンジしました！

	主食 : ごはん 主菜 : 松風焼き風ハンバーグ 副菜 : なます風サラダ デザート : 白玉雑煮 飲み物 : 牛乳
	

メニュー	材料(1人分)	作り方
ごはん	米 1/2カップ弱	① 米を炊く。
松風焼き風 ハンバーグ	ハンバーグ 1枚 焼き油 少々 <たれ> 砂糖 ひとつまみ しょうゆ 小さじ1/2 みりん 小さじ1/2 酒 小さじ1/2 水 小さじ1 でんぷん 少々 白ごま 少々	① フライパンに油をひいて、ハンバーグを焼く。 ② たれを作る。 鍋に砂糖、しょうゆ、みりん、酒を入れ、ひと煮立ちさせる。 水とでんぷんを溶いたものを加え、ひと煮立ちさせ、とろみをつける。 ③ 白ごまを煎る。 ④ ハンバーグにたれをかけ、白ごまをふりかける。
なます風サラダ	だいこん 1/10本 にんじん 1/10本 砂糖 小さじ1/2 酢 小さじ1/3 塩 ひとつまみ	① だいこん、にんじんは千切りにする。 ② だいこんに塩をふり、もみ込み辛みをとる。 水で塩を洗い流し、水切りする。 ④ 砂糖、酢、塩を合わせ、だいこん、にんじんと和える。
白玉雑煮	鶏むね肉 10g だいこん 1/10本 さといも 2個 小松菜 20g 白玉もち 20g だし汁 60ml 塩 2つまみ しょうゆ 小さじ1/2 酒 少々 青のり 少々	① 鶏むね肉はそぎ切りにする。 ② だいこん、さといもはいちょう切り、小松菜は3cm長さに切る。 ③ 鍋に湯を煮立て、鶏むね肉、だいこん、さといもを煮る。 ④ 八分ほど煮たら白玉もち、調味料、だし汁を加え味を整える。 ⑤ 最後に小松菜を加え、さっと煮る。 ⑥ 汁椀に盛り合わせ、上から青のりをふりかける。

