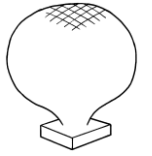




親子で作ろう！ おせち料理&おもち料理レシピ



おせち料理編 ポリ袋を使えば、簡単に楽しく
作ることができます。

紅白なます 【材料】4人分

大根	200g	
にんじん	50g	
塩	小さじ1/2	
A {	上白糖	大さじ1
	酢	小さじ2
	塩	少々

【作り方】

- ①大根・にんじんを千切りにし、塩をふって混ぜ、なじませておく。野菜がしんなりしたら、水気をしぼる。
- ②Aの調味料をよく混ぜてから、①を入れて味をなじませる。

おせち料理編 焦がさないようにじっくり炒る
ことがポイントです。

田作り 【材料】4人分

ごまめ（田作り用いわし）	30g	
A {	しょうゆ	小さじ1
	上白糖	小さじ2
	酒	小さじ1
	水	小さじ1

【作り方】

- ①フライパンにごまめを入れ、弱火で焦げないようによく炒る。ごまめが指で簡単に折れるようになったら、ざるに広げ冷ましておく。（電子レンジで加熱してもできます。）
- ②フライパンにAを入れて煮立たせ、①を入れてからめる。

おもち料理編 切りもちは、10秒ほど電子レン
ジで加熱すると切りやすくなります。

おもちの肉巻き 【材料】切りもち4個分

切りもち	4個	
豚バラ肉（薄切り）	8枚	
サラダ油	大さじ1	
A {	しょうゆ	大さじ1
	上白糖	大さじ1
	みりん	大さじ1

【作り方】

- ①調味料Aを合わせておく。
- ②切りもちを縦半分に切る。豚肉を広げ、もちを置き、手前から巻いていく。
- ③フライパンに油を入れ、弱火で熱し、②の肉の巻き終わりを下にして焼く。転がしながら全体を加熱する。
- ④①を加えて、全体に味をからめる。

おもち料理編 親子で何を包むか考え、一緒に包む
ことができます。

おもちのおやき 【材料】切りもち4個分

切りもち	4個
お好みの具	大さじ4
（つぶあん・チーズ・明太子・キムチなど）	
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ①切りもちを水にくぐらせてクッキングシートにのせ、やわらかくなるまで電子レンジで1分程度加熱する。
- ②①が触れるほどの熱さになったら、水でぬらした手で薄くのばす。
- ③②の中央に具をのせ、端を寄せてくるむ。
- ④フライパンに油を入れて弱火で熱し、③のつなぎ目を下にして焼く。こんがり焼けたら、裏返して同様に焼く。

