

1. **かずのこ**

**かずのこ　　20ｇ**

**出し　　　　20ｇ**

**酒　　　　　　1ｇ**

**みりん　　　　1ｇ**

**淡口醤油　　　1ｃｃ**

**塩　　　　　　0.3ｇ**

1. **えびの旨煮**

**えび（有頭）　40ｇ**

**だし　　　　　20ｃｃ**

**酒　　　　　　　5ｃｃ**

**みりん　　　　　2ｃｃ**

**淡口醤油　　　　2ｃｃ**

1. **田作り**

**田作り　　　　2ｇ**

**砂糖　　　　　0.5ｇ（またはマービー）**

**醤油　　　　　0.5ｇ**

**ごま　　　　　少々**

1. **いかの松笠焼き**

**イカは表の皮をむいて鹿の子切りにします。塩・酒に漬けておきます。魚焼き器でゆっくり焼き、盛り付けたら、炒った黒ゴマを飾ります。**

**いか　　　　　20ｇ（鹿の子切り）**

**塩　　　　　　0.05ｇ（１/2つまみ）**

**酒　　　　　　少々**

**黒ゴマ　　　　少々**

1. **菊花かぶ**

**かぶ　　　　　25ｇ**

**春菊　　　　　　1ｇ（菊花カブの下に敷きます）**

**酢　　　　　　　3ｃｃ**

**マービー　　　　3ｇ**

**塩　　　　　　0.05ｇ**

**出し　　　　　　適宜**

1. **なます**

**大根　　　　　　30ｇ**

**人参　　　　　　10ｇ**

**柚皮　　　　　　少々**

**酢　　　　　　　3ｃｃ**

**マービー　　　　3ｇ**

**塩　　　　　　0.1ｇ**

1. **黒豆**

**黒豆　　　　　10ｇ　（黒豆１０粒くらいです。今は水煮の物が販売）**

**マービー　　　0.5ｇ**

**さつまいもは輪切りにして、**

**皮をむいて水につける。**

**これをりんご果汁で煮る。**

**煮汁が少なくなったら、マービー・塩をいれてつぶし、煉る。**

**ラップに包み茶巾絞りにする。**

**塩　　　　　　少々**

1. **りんご味のきんとん**

**さつまいも　　２０ｇ**

**リンゴ果汁　　１０ｇ**

**マービー　　　　３ｇ**

**塩　　　　　　少々**

1. **ほうれん草草の煮びたし**

**ほうれん草　　２５ｇ**

**人参　　　　　　５ｇ**

**えのき　　　　　５ｇ**

**黄菊　　　　　　少々**

**淡口醤油　　　　１，８（小さじ１/3）**

**酒　　　　　　　１，８（小さじ１/3）**

**塩　　　　　　　０，１（１つまみ）**

**だし　　　　　　３０**

1. **添え野菜**

**プチトマト　　　２０ｇ**

**グリーンアスパラガス１５ｇ**

**ラデッシュ　　　１０ｇ**

**全品目召し上がっても１７０kcal(約2単位)でおさまります。**

**お雑煮の中のおもちを考えてみましょう！**

**１２００kcalの方は　おもちを１００ｇ**

**１４４０kcalの方は　おもちを１４０ｇ**

**１６００kcalの方は　おもちを１６０ｇ**

**１８４０kcalの方は　おもちを１９０ｇ**

**２０００kcalの方は　おもちを２２０ｇ**

* **☆今年も健康な一年でありますようにお祈り申し上げます☆**

