

お正月は **ホッ** とひと息

**お手軽** × **ニユー**

1月3日は「三日とろろ」

エネルギー(1人分) **516kcal**  
塩分(1人分) **1.0g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

## 材料(4人分・4枚)

- お好み焼粉……………200g
  - 卵……………1個
  - 和風だしの素(顆粒)…小さじ1
  - 水……………1カップ(200ml)
  - ながいも(すりおろす)…200g
  - キャベツ(粗みじん)…100g
  - 豚肉小間切れ(細1cmに切る)…100g
  - 天かす……………30g
  - サラダ油……………小さじ4
  - 青ねぎ(きざむ)…100g
- A
- トッピング マヨネーズ
  - 中濃ソース…大さじ1・1/2
  - はちみつ……………大さじ4
  - はちみつ……………小さじ1

## 作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ② 和風だしの素と水をボウルに入れ、だし汁を作る。
- ③ 別のボウルに卵をほぐし、②のだし汁・お好み焼粉・ながいも・キャベツ・肉・天かすを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンでサラダ油小さじ1を熱し、③の1/4量を丸く流し入れ、中火で片面を約2分30秒、裏返して弱火にし約3分焼く。残りも同様にくり返し、あと3枚焼く。
- ⑤ 皿に④のお好み焼きを盛り、①のソースをぬり、きざみねぎをたっぷり散らす。

# 七草いなり寿司

お正月は **ホッ** とひと息

**お手軽メニュー**

1月7日は「春の七草」



エネルギー(1人分) **537 kcal**  
塩分(1人分) **4.0g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

## ワンポイントアドバイス

春の七草は、混ぜご飯や  
うどんをはじめ、パスタ・  
サラダなどにも幅広く  
お使いいただけます。

## 材料(4人分・12個)

- **トッパリュ ごはん**  
……………4パック(800g)
- **すし酢**……………大さじ6
- **白ごま**……………大さじ1
- **トッパリュ 味付けいなりあげ**……………12枚
- **塩**……………小さじ1/2
- **大葉**……………適量
- **甘酢しょうが**……………40g
- **七草セット**……………1パック
- **せり**
- **なずな**
- **ごぎょう**
- **はこべら**
- **ほとけのざ**
- **すずな**
- **すずしろ**

## 作り方

- ① ごはんを電子レンジ(600w)であたためてボールに移し、すし酢を入れて切るように混ぜ合わせる。  
※容器に記載されている時間を参考にしてください。
- ② すずなの実・すずしろはそれぞれ塩小さじ1/4をまぶして、約10分置いてから水洗いし、絞って水気を切る。
- ③ すずなの葉は約1分、その他の七草は約30秒茹でてから絞る。
- ④ ②・③の七草を刻んで、①のごはん・白ごまと混ぜ合わせる。
- ⑤ 味付けいなりあげを開いて④のごはんをつめる。
- ⑥ 大葉を敷いた器に⑤を盛り、甘酢しょうがを添える。

お正月は **ホッ** とひと息

お手軽メニュー



エネルギー(1人分) **152kcal**  
塩分(1人分) **0.6g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

**ワンポイントアドバイス**  
野菜はシャキシャキした食感がしっかり残るよう、茹で時間に気をつけましょう。

## 材料(4人分)

- ごぼう(長さ5cmの短冊切り)..... 1/2本(80g)
- れんこん(厚さ3mmの半月切り)..... 80g
- 水(さらし用)..... 4カップ(800ml)
- 酢..... 大さじ4
- にんじん(長さ5cmの短冊切り)..... 1/3本(60g)
- きゅうり(輪切り)..... 1本(90g)
- パプリカ 赤(長さ5cmの短冊切り)..... 1/4個(50g)
- みずな(長さ5cmに切る)..... 1株(50g)
- トッピング マヨネーズ..... 大さじ4
- トッピング すりごま 白..... 大さじ1・1/2
- A ●塩..... 小さじ1/4
- 砂糖..... 小さじ1
- こしょう..... 少々

## 作り方

- ① Aを混ぜ合わせてソースを作る。
- ② 水・酢を入れたボウルにごぼう・れんこんを約10分さらして変色を防ぎ、ザルに上げて水気を切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ごぼう・れんこんは約5分、にんじんは同じ鍋で約3分茹で水に取り、冷やしてザルに上げる。
- ④ ボウルに③の野菜・きゅうり・パプリカ・みずなを入れ①のソースで和える。