****

生活力アップ　家庭で料理に挑戦！②

おうち時間を

充実させよう!

**日本のお正月に昔から食べられているものといえば「おせち料理」です。**

稲村

**家でも簡単に作れるおせち料理を３品紹介するので、ぜひ挑戦してみてください。**

**【伊達巻】はんぺんで簡単だてまき！**

**伊達巻の材料　（２６ｃｍのフライパンで１本分）**

**○はんぺん･･･２枚　　　○たまご･･･５個　　　　○砂糖･･･４０ｇ**

**○みりん･･･大さじ２　　○塩･･･ひとつまみ（３本指でつかむ）　　○サラダ油･･･小さじ１**

（１）はんぺんをビニール袋などに入れ、滑らかになるまでつぶす。（ミキサーにかけると、より滑らかに！）

（２）ボウルにつぶしたはんぺん、砂糖、みりん、塩を入れて混ぜる。

（３）溶いた卵を少しずつ加え、全体が滑らかになるまでよく混ぜる。

（４）フライパンを熱して油をひき、(3)を流し入れて蓋をしめ、弱火で８分位焼く。

（５）卵がほとんど固まったらひっくり返し、３分位焼く。

（６）温かいうちに巻きすの上に(5)を乗せ、手前から巻いていく。

　　　（巻きすがなければ、ラップやアルミホイルで代用しよう！）

（７）巻いた状態で、輪ゴムなどで止め、冷蔵庫で一晩冷やしたら完成。

**【栗きんとん】栗の甘露煮を使って簡単に作ろう！**

**栗きんとんの材料　（３～４人分）**

**○栗の甘露煮･･･１００ｇ　○甘露煮のシロップ･･･大さじ３　○さつまいも…２５０～３００ｇ**

**○砂糖･･･大さじ２　　　　○みりん…大さじ１　　　　　　 ○水…１００ｍｌ**

　（１）さつまいもの皮をむいて、厚さ１～１.５ｃｍ程度の輪切りにする。

（２）切ったさつまいもを鍋に入れ、ひたひたの水で柔らかくなるまでゆでる。

（３）ゆで終わったら、余分な湯は捨て、その鍋でさつまいもを細かくつぶす。

　（４）さつまいもをつぶせたら、甘露煮のシロップ、砂糖、みりん、水を加える。

　（５）鍋を弱火にかけながら、焦げないように木べらなどで混ぜ続ける。

　（６）全体が滑らかになったら、栗の甘露煮を入れて完成。

　　　☆１口分をラップに乗せ、キュっと包んで開くと、写真のようになります！

**【かまぼこ】ちょっと工夫するだけで、おせちが華やかに！**

**材料　　○かまぼこ（紅・白）･･･それぞれ１本ずつ**

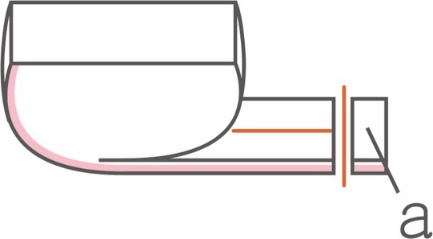
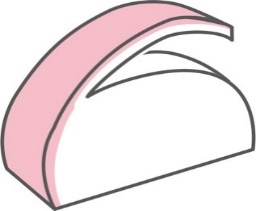


～紅白かまぼこ～

（１）かまぼこ（紅・白）を厚さ８ｍｍ程度に切る。

（２）白色と紅色のかまぼこを交互に並べて完成。

紅白かまぼこ　　 　うさぎかまぼこ

～うさぎかまぼこ～

（１）かまぼこを厚さ１ｃｍ程度に切る。

（２）かまぼこの表面を３分の２位、厚さ３～４ｍｍでむく。

（３）(2)の耳となる部分に切り込みを入れる。

（２）　　　　　　　　　（３）

（４）うさぎの耳になるように、(3)をまるめて完成。

☆冬休み中に料理や弁当作り等に挑戦した人は、校長室前にある『報告書』で、ぜひ報告してください！