



おせち料理



黒豆



家族みんなが一年中
まめ(健康)に働き、
元気に過ごせるように願う。

数の子



カズノコには、とてもたくさん
の卵があることがいわれ。
子供がたくさん生まれて、代々
栄えてほしいと願う。

田作り



昔、カタクチイワシを
田んぼの肥料に使って
いたことがいわれ。
今年もいいお米が
とれますようにと願う。

伊達巻



形が巻き物に似ていることが
いわれ。
知識が増え、しっかり勉強
できますようにと願う。

紅白なます



紅白の色はお祝いの水引を
表し、縁起がいい色の組み
合わせ。



カラフル田作り



見た目も美しい
華やかな田作りです！

栄養価（材料の12分の1量）
熱量79キロカロリー
たんぱく質3.8グラム
脂質3.7グラム
塩分0.3グラム

【材料】12人分

ごまめ	40g
かぼちゃの種	30g
くるみ	30g
レーズン	30g
白ごま	大さじ1
クコの実	大さじ2

（調味料）

しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2

【作り方】

- ①ごまめ、かぼちゃの種、くるみは焦がさないように、から煎りする。
- ②鍋に調味料を煮立て、煮詰まって泡が立つ位になったら材料を入れ、全体をからめる。
- ③火からおろし、盛りつける。

みぞれなます



彩り鮮やかな
なますを作ってみませんか？

栄養価（材料の6分の1量）
熱量65キロカロリー
たんぱく質1.8グラム
脂質0.3グラム
塩分0.6グラム

【材料】6人分

大根(すりおろし)	300g
大根(角切り)	40g
きゅうり	1本
柿	1個
りんご(皮が赤色)	1/2個
カニかまぼこ	4本

（調味料）

酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/3

【作り方】

- ①大根(300g)はすりおろし、ザルに上げ軽く汁を切る。
- ②40gの大根、きゅうり、柿、皮付きりんごは1cm弱の角切りにする。
- ③カニかまぼこは1cmの長さに切る。
- ④ボウルに調味料を合わせ大根おろし、大根、きゅうり、柿、りんご、カニかまぼこを加え、さっと混ぜ合わせる。