

ご参加できなかったみなさまにもぜひご覧いただきたく、料理教室の動画(11月19日の回)をお送りいたします。

下記URLからご確認ください。↓

新年を祝う。しあわせを願う手づくりおせち

◇当日の料理教室動画◇

https://us02web.zoom.us/rec/share/JGr3_VzEq47PDihkN7UF3WXhr9i6E3kSaLp0uY_iODH9sB6-6YGPOGkqyEwW224r.0bNq22eeq7R_yPtq

パスコード: M7.GSa21

※動画は2023/1/19(木)までの配信となります。
ダウンロードもできますので、必要な方は配信期間中にダウンロードしてお手元にお持ちください。



新年を祝う。
しあわせを願う手作りおせち。
～第4回オンライン料理教室～

メニュー

お雑煮、伊達巻、松風焼き

お買い物リスト

餅 2個、人参 40g、小松菜 1株、海老 2尾、干し椎茸 2個、
大根 50g、卵 4個、はんぺん 1枚、鶏ひき肉 200g、
レーズン・ピスタチオなど 各10g、ケシの実 適量、青のり 適量
かまぼこ 紅白2切ずつ

調味料：

サラダ油、うす口醤油、みりん、粗糖、酒、味噌、片栗粉

お送りしている茅乃舎調味料：

特選茅乃舎極みだし(8g×1袋)、椎茸だし(8g×1袋)、茅乃舎白だし(50ml)

調理器具：

鍋(お雑煮は2つ使用します)、ボウル、フライパン、フードプロセッサー、包丁、まな板、ゴムベラ、計量スプーン、抜き型(今回は梅型を使用します)、巻き簾(鬼すだれ)、輪ゴム、アルミホイル、オーブン用シート

特選茅乃舎極みだしでつくる
お雑煮



カロリーー135.7kcal 塩分量0.8g(1人分)

材料
(2人分)

特選茅乃舎極みだし 1袋、水 400ml
うす口醤油・みりん 各 小さじ1
餅 2個、人参 40g、小松菜1株、海老 2尾
干し椎茸 2個、大根(輪切り) 2枚

作り方

- 1.だしをとる。鍋に水と特選茅乃舎極みだしを入れて火にかけ、沸騰後中火で2~3分煮出す。
だしパックを取り出し、うす口醤油とみりんで味を調える。
- 2.人参は梅型に抜いてねじり梅にし大根と合わせて下茹でする。
小松菜も茹で冷水にとり、4 cm長さに切る。
海老は背わたをとって下茹でする。干し椎茸は水につけて戻しておく。
- 3.別の鍋に1を100ml入れて干し椎茸、餅を入れて茹でる。
- 4.椀に大根を敷き、具材を盛り付けて1のだしを注ぐ。



茅乃舎 白だしでつくる 伊達巻

カロリーー219.0kcal 塩分量1.0g(1人分)

※当日は講師のデモンストレーションになります。

材料 (2人分)

卵 3個、はんぺん 1枚
粗糖 大さじ 2、
みりん 大さじ 1
茅乃舎白だし 小さじ 1
サラダ油 適量

作り方

- 1.フードプロセッサーに材料を全て入れて攪拌する。
- 2.フライパンに油をうすく引いて中火で熱し、1を流し入れる。
蓋またはアルミホイルをして弱めの中火で焼く。
- 3.卵生地の上に火が通り、揺らしても動かないくらいになったら、
蓋をとって裏返して裏面も軽く焼く。
- 4.巻き簾に焦げ色がついた面が上になるようにのせ、切り込みを入れて巻く。
巻き終わったら巻き簾の両端を輪ゴムで留めてそのまま冷やし、
食べやすい大きさに切る。

椎茸だしでつくる
松風焼き



カロリーー274.9kcal 塩分量1.0g(1人分)

(2人分)
材料

鶏ひき肉 200g、溶き卵 1/2個分
片栗粉・酒・水 各大さじ1
椎茸だし 1袋、味噌 小さじ1
レーズン・ピスタチオなど 各10g
ケシの実・青のり 適量

作り方

- 1.レーズンはみじん切り、ピスタチオは殻をとって粗く砕く。
- 2.ボウルに鶏ひき肉、溶き卵、片栗粉、酒、水、味噌を入れてよく練り混ぜる。
- 3.袋を破った椎茸だし、1を加えて粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- 4.オーブン用シートを敷いた天板に3の生地を置く。
ゴムベラで2cm厚の長方形になるように整え、表面にケシの実を散らす。
- 5.180℃に予熱したオーブンで20分焼き、粗熱を取って食べやすい大きさに切る。最後に青のりを振りかける。