

# こどもの森2025年度12月メニュー

## 「お節料理」

みどりのおさら



### に 煮しめ

<材料>こども4人分

干しいたけ 4枚 人参…中1/2本  
れんこん 5cm位 こんにゃく1/2袋  
ごぼう…1/2本 いんげん…4本

A

だし+しいたけの戻し汁400～500ml  
砂糖…大さじ1/2  
みりん…大さじ1  
しょう油 大さじ2  
塩…適宜

<作り方>

- ①干しいたけはさっと洗いに浸し、柔らかくなったら半分に皮に筋を入れる
- ②人参は薄切りにし、型抜きする
- ③れんこんは適宜な厚さにして酢水に入れ、4つ割にする
- ④ごぼうは皮も一緒に洗いおとし、斜め切りにし水にさらす
- ⑤こんにゃくは7mm厚さに切り、中央部分に切れ目を入れ、片側をくぐらせて手綱こんにゃくにする
- ⑥いんげんは、3cm長さに切り塩ゆでする(レンジでもOK)
- ⑦①～⑤の材料を調味料Aで煮しめていく
- ⑧火を止めて味がしみるまで冷まし、器に盛りつけていんげんを添える

おたのしみ

## としねが こうはく よい年願う紅白まんじゅう

<材料>こども4人分(紅白各1個ずつ)

さつま芋…小1本(200g) 塩…ふたつまみ  
砂糖…50g(上白糖なら大さじ5) 小麦粉…80g  
クッキングシート

<作り方>

- ①さつま芋は両端を少し切り落とし、半分は赤色を残すために皮をきれいに洗いそのまま使う
- ②残り半分は、白色にするためにピーラーなどを使い皮をむく
- ③①と②を8mm角(扱いやすく甘みも残る大きさ)程の大きさに切る。縦に8mm幅程に切り、縦に棒状に切り、角度を変えて角切りにする
- ④ボウルに③を入れて、砂糖50gと塩ふたつまみを加えて混ぜ合わせ、15分程度おき味をなじませる(砂糖が溶け、シロップのようになって芋に味がしみ込む)
- ⑤蒸し器のお湯を沸かす
- ⑥クッキングシートを7～8cmの正方形に切る
- ⑦さつま芋に小麦粉を加え、ゴムベラなどでしっかり混ぜ合わせ、なめらかな生地にする(水気が足りない場合、水大さじ2を加え、軽く混ぜ合わせる)
- ⑧スプーン等で芋ごと生地を掬い取り、少し山ができるようにクッキングシートに置く
- ⑨ボウルに残った生地はゴムベラなどで集め、まんじゅうの上から均等にかける
- ⑩蒸し器に並べ、しっかり沸騰を保った状態で17～20分程蒸す(火加減は中火～弱めの強火)



あかのおさら

まつかぜ や

### 松風焼き

表面はごまがあり、焼き色もついて華やかだけれど裏は何もなくさびしい」「裏がない」＝「隠し事がなく正直な様子」を表している

<材料>4人分(持ち帰り分)

とりひき肉…300g  
卵…1個  
ねぎ(みじん切り)大さじ1  
しょうが(すりおろし)1片  
白ごま・青のり…各適量

B

みそ…30g  
砂糖…大さじ1  
みりん 小さじ1  
酒…小さじ1

<作り方>

- ①ボールにとり肉とねぎ・しょうが・調味料Bを入れてよくこね、卵を入れてよく混ぜる
- ②アルミホイルを20cm四方に切って薄く油(分量外)をぬり、中央に①をおき、四隅を折って箱型にし、全体をならす(3cm程度の高さ)
- ③予熱をして温めたグリルに②を入れて中火で5分程焼き、表面に焼き色がついたらホイルをかぶせ、さらに3分ほど焼く(機種により時間が異なるので様子を見る)
- ④グリルから取り出してごまと青のりをふり、完全に冷めてから切り分ける

きいろのおさら

## しらす えび シラスと海老の

こうはく

### 紅白のごはん

<材料>こども4人分

うるち米…2合  
酒…大さじ2  
桜エビ…大さじ1  
シラス…小さじ2  
梅干し…少々(1/2個)

<作り方>

- ①米を軽くとき分量の水を加え、シラスも入れて炊く
- ②梅干しは種を取り、たたいて細かくする
- ③炊けたご飯に乾煎りした桜エビと②を混ぜる



あかのおさら

だ て まき

### 伊達巻

<材料>1本(子ども4人分)

卵…5個  
白はんぺん 100g  
長芋…5cm

<作り方>

- ①卵、白はんぺん、長芋、調味料Cを一緒にミキサーに入れてよく攪拌する
- ②玉子焼き器に油を軽く拭き、①の卵汁を流し焼く(火力は弱火)
- ③ふっくらと焼きあがったら、熱いうちに表面を下にして鬼すだれにのせ手前から巻く
- ④布巾で巻きを締め、終わりが下になるようにして冷ます
- ⑤冷めたら鬼すだれを外し、ラップで包む
- ⑥盛り付け時に1.5cm巾程度に切り分ける



あかのおさら

た づ く

### 田作り

<材料>4人分

ごまめ(かたくちいわし)…30g  
砂糖…大さじ1と1/2  
しょう油…大さじ1  
酒…大さじ1/2  
水…大さじ1

<作り方>

- ①ホットプレートで軽くぼきっと折れる位に弱火でごまめをから炒りする
- ②別鍋に調味料を合わせて弱火にかけ、少し泡立ち糸をひくようになる直前に火を止め、①を入れからめてバットに広げて冷ます



しろのおさら

しんしゅん

### すいもの新春じたて

<材料>こども4人分  
だし(昆布、かつお節)…600ml+蒸発分  
薄口しょうゆ 大さじ2  
塩…少々  
花麩又は巻麩 8個位  
柚子…1/8個  
三つ葉…4本

<作り方>

- ①だしをとる
- ②柚子は皮を薄く切り取り1.5cm長さのせん切りにする
- ③麩はたっぷりの水に浸しておく
- ④三つ葉は軽く結び熱湯をかけておく
- ⑤だしを沸かし、戻した麩の水気を軽くしぼってから加え、塩と薄口しょうゆで味をととのえる
- ⑥椀に④を注ぎ三つ葉と柚子を飾る

