

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

<作り方>

- ①干しいたけはさっと洗い水に浸し、柔らかくなったら半分にして皮に筋を入れる
- 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、ゴムべらなどでしっかりと混ぜ合わせ、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べらなどで集め、まんじゅうの上から均等にかける
- ⑩蒸し器に並べ、しっかりと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

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

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米を軽くとぎ分量の水を加え、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
にミキサーに入れてよく攪拌する

C だし汁…50ml

砂糖…大さじ4

みりん 大さじ2

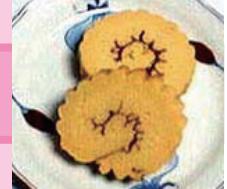
塩…小さじ1/2

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ぱ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

<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のえる

⑥椀に④を注ぎ三つ葉と柚子を飾る

