

子どもも喜ぶ!

# おせちと雑煮のリメイク術



リメイクレシピ4品

正月の定番料理の「おせち」と「雑煮」。しかし、子どもが食べなかったり、三が日を過ぎると大人も飽きてしまったりしますよね。そこで、おせちと雑煮を使った、子どもが喜びリメイクレシピを紹介します。

教えてくれた人

料理教室  
シェフドママン  
三上絵理さん

住/北区弓削5-2-33

✉chef.de.maman@gmail.com

和風のおせちを洋風  
にアレンジすること  
で、見た目も味も新  
鮮になります!



KIDS LABO

# 子育てラボ

今週は

新春拡大号

vol.377



01

雑煮

## 炊き込みおこわ

餅を入れることで、簡単におこわ風に!

材料 (2~3人分)  
・雑煮…おわん2杯分くらい  
・白米…1合 砂糖…小さじ1  
・しょうゆ…小さじ1 ・ごま油…小さじ1  
・小さめの餅…1個 (雑煮にサトイモが入っている場合は、イモの粘りが出るので、餅は入れなくてOK)

- 作り方
- ① 白米を洗い、水気を切って炊飯器に入れる。1合の目盛りの少し下まで雑煮の汁を入れる(汁が少ない場合はだし汁を足す)。
  - ② 雑煮の具は食べやすい大きさにカットし、調味料と混ぜ合わせ、①に載せる。餅は1cm角にカットして入れ、通常通り炊飯する。
  - ③ 炊き上がったら味を見て、薄い場合は薄口しょうゆか塩で味を整えて完成。

Point

米が均一に炊けるよう、具材は米の上に乗せて

02

だて巻き

## だて巻きサンド

だて巻きの甘さとマヨネーズの酸味がマッチ!

材料 (1~2人分)  
・だて巻き…約100g  
・食パン(5枚切り)…1枚  
・バターかマーガリン…10g(常温)  
・マスタード…お好み  
・マヨネーズ…適量

- 作り方
- ① 食パンは厚さ1/2にスライスする。だて巻きは1cmの厚さにカットする。
  - ② 食パンの1枚の片面全体に、バターとマスタードを混ぜたものを薄く塗り、さらにマヨネーズも薄く塗る。
  - ③ ②にだて巻きを並べ、もう1枚の食パンでサンドする。
  - ④ しばらくラップで包んで定着させて、食べやすい大きさにカットする。

Point

カットする部分にだて巻きを並べると、断面がきれいに見えます

03

筑前煮

## カレーうどん

和風の味を生かし、子どもウケする1品に味変☆

材料 (2~3人分)  
・筑前煮(煮しめでも可)…約150g(茶碗1杯分)  
・うどん麺…2玉  
・タマネギ…中1/2個 ・油…小さじ1  
・水…3カップ ・粉末だし…小さじ2  
・市販のカレールウ…2~3ブロック  
・刻みネギ、揚げ玉…お好み

- 作り方
- ① タマネギは薄切りにしてシリコンスチーマーに入れ、600Wのレンジで5分加熱する。その間に、筑前煮の具を1cm程度の食べやすい大きさにカットする。
  - ② 鍋に油を熱し、①のタマネギを炒める。しんなりして色付いてきたら水を入れ、筑前煮の具、粉末だしを入れる。沸騰したら刻んだカレールウを入れ煮込む。
  - ③ うどん玉を湯がいて、器に盛りつけ②を注ぐ。刻みネギ、揚げ玉を加えて完成。とけるチーズを仕上げに入れてもおいしい。

Point

さらにタマネギを炒めることで味にコクが出ます

04

栗きんとん

## マロンパイ

片手でつまめる洋風おやつにチェンジ!

材料 (10個分)  
・栗きんとん…約100g  
・シューマイの皮(ギョーザの皮でも可)…10枚  
・水…適量  
・揚げ油…適量

- 作り方
- ① シューマイの皮の真ん中に、栗きんとんを載せ、シューマイの皮の縁に水を付けて三角に折る。
  - ② ①のふちにフォークの背を押しつけ、シューマイの皮同士を接着する。
  - ③ 180度に熱した油で②を2~3分揚げる。きつね色に揚がったら完成。お好みで粉糖を振って。



### お便り大募集!

読者の皆さんの子育てに関する「教えて」「調べて」を大募集。1/10の声もお待ちしています! コメントに住所氏名年齢を添えて右記までお送りください。

お便りの採用者には500円分の図書カードをプレゼントします。

毎月2回、金曜の熊日朝刊に掲載「くまにちキャラット」毎月第1・3土曜発行の「あれんじ」でも、子育て情報発信中です!

### 休日在宅当番医情報

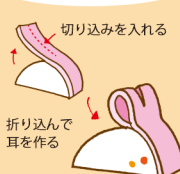
トップページから検索できます。熊本市のホームページ <http://www.city.kumamoto.jp> 携帯用アドレス <http://city.kumamoto.jp/defaultM.aspx>

### 食卓に彩りを!

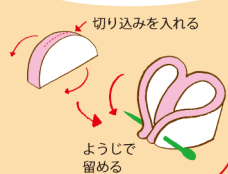
## かまぼこの簡単飾り切り

正月の食卓に彩りを添える、かまぼこの飾り切りの方法を三上さんに聞きました。

うさぎかまぼこ



ハートかまぼこ



ねじりかまぼこ

