

「調理時間」や
「カンタン
お手伝いポイント」
を参考にしね!!

親子で
つくる

カンタンおせち料理レシピ



調理時間
約20分

千切りピーラーでお手伝い シャキッまるやか♪ 紅白なます

【材料】(4人分)

大根…300g、金時にんじん…40g、酢…大さじ4、
塩…小さじ1、ゆず皮・ごま…適量

【作り方】

- ① 大根、金時にんじんを千切りピーラーで細切りにし、ボウルに入れ、塩をふって少し置きます。
- ② しんなりしたら水気をしっかり絞り、酢を加えてなじませます。
- ③ 器に盛り付け、お好みでゆず皮やごまを散らします。

創味 だしのきいたまろやかなお酢 500ml
焼津産花鰯と利尻昆布の一番だし配合。
国産りんご酢にゆずの香りを利かせたお酢です。

「紅白なます」のいわれ

おめでたい紅白の色に、
お祝いの水引をかたどった
縁起のよい料理です。

カンタン!

お手伝い
ポイント!

にんじんと大根を
千切りピーラーで
細切りに!



※手を切らないように
注意してね!

くると巻いて、カンタン! 結ぶだけ!!

牛肉♪くるくる昆布巻

【材料】(4人分)

昆布(日高昆布)…4枚(長さ20cm)、牛薄切り肉…4枚、かんぴょう…適量、
A[めんつゆ…200ml(濃縮タイプの場合は、希釈してご使用ください)、塩…少々]

【作り方】

- ① 昆布はサッと水洗い、水に浸けて、やわらかくなるまで戻します。
- ② かんぴょうはサッと水洗い、塩もみをして洗い流し、適当な長さに切ります。
- ③ まな板に昆布を広げ、牛肉をのせ、端からくると巻き、かんぴょうでこま結びにします。
- ④ 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ③を加え、おとしぶたをして15分ほど煮て、そのまま煮含ませます。
- ⑤ ④を半分に切って、器に盛ります。

フィール 北海道産 日高昆布

北海道日高地方で獲れた天然昆布です。煮上がりが早く、柔らかいので昆布巻や煮昆布に適しています。

「昆布巻」のいわれ

「よろこぶ」という意味を込めた
縁起物の料理です。

カンタン!

お手伝い
ポイント!

巻いた昆布をキュッと
かんぴょうで
結ぼう!



調理時間
約25分

(昆布を戻す
時間などは除く)



お箸と輪ゴムでかわいいお花の形に!

お花の伊達巻

【材料】(4人分)

卵(Mサイズ)…4個、白はんぺん…2枚、だし汁…大さじ2、酒…大さじ1、
砂糖…大さじ1・1/2、塩…少々、サラダ油…適量

【作り方】

- ① すべての材料をフードプロセッサーにかけて、なめらかにします。
- ② 玉子焼き器にサラダ油を熱し、1度火を消します。①を流し入れ、アルミホイルでおい、弱火で10分、ひっくり返しさらに2分焼きます。
- ③ クッキングシートに②をのせ、1cm幅に深さ5mmほどの切り込みを入れて巻き、両端と中央の3カ所を輪ゴムで止め6本の菜箸を等間隔に通します。
- ④ 冷ましたらクッキングシートなどを外し、お好みの厚さに切ります。

フィール×ナカヤマエッグ

フィールマイスター 能登の里

石川県から直送! 自然豊かな能登半島で、
ごま入り飼料で育てられたビタミンE
豊富な卵です。

「伊達巻」のいわれ

巻物に似た形から、知性や
教養が増すことを願った料理です。

カンタン!

お手伝い
ポイント!

伊達巻きの両端と中央を
輪ゴムで固定!
菜箸6本を
通そう!!



調理時間
約30分

(冷ます時間
は除く)



調理時間
約20分

くちなしの実は不要!
かぼちゃ入りで色鮮やか!

ケーキ風♪いも栗パンプきんとん

【材料】(4人分)

さつまいも…150g、栗の甘露煮…4個、かぼちゃ…150g、砂糖…大さじ3、
バター…10g、ホイップクリーム…50ml、栗の甘露煮のシロップ…大さじ2、
黒ごま…少々

【作り方】

- ① さつまいもと小さく切ったかぼちゃをサッと水に濡らしてラップに包み、電子レンジ(600W)で8分加熱します。
- ② ①の粗熱が取れたら皮を除き、木べらや泡立て器などですりつぶします。
- ③ ②に砂糖、バターを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やします。
- ④ ③にホイップクリームと栗の甘露煮のシロップを混ぜ合わせ、絞り袋に入れて器に絞り出し、栗の甘露煮と黒ごまをのせます。

大森産業 栗甘露煮1級 200g・1個
独自の製法で炊き上げ、グラニュー糖を使い、
さっぱりとした甘さに仕上げました。



カンタン!

お手伝い
ポイント!

泡立て器や木べらで
材料を
すりつぶそう!



調理時間
約10分

電子レンジでカリッと仕上げる!

ナッツ入り♪たつくり

【材料】(4人分)

たつくり…30g、ミックスナッツ…40g、白ごま…大さじ1、
A[砂糖…大さじ1、みりん…大さじ1、しょうゆ…大さじ1/2]

【作り方】

- ① ミックスナッツをジッパー付きビニール袋に入れ、麺棒などでたたいて細かく砕きます。
- ② 耐熱皿にクッキングシートを敷き、たつくりを広げ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱します。全体を混ぜ合わせて、さらに1分加熱して、パリッとさせます。
- ③ ボウルに②とAを入れて混ぜ合わせ、さらに①と白ごまを加え混ぜます。

フィール たつくり

山陰・九州で水揚げされた、小ぶりのカタクチイワシを
そのまま素干ししました。カルシウム豊富な健康食品です。

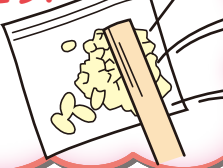
「たつくり」の
いわれ

田んぼの肥料に
小魚を使ったことから
豊作を祈る料理です。

カンタン!

お手伝い
ポイント!

ナッツ類を
袋に入れてトントン!
麺棒でたたいて
砕こう!



ひと晩煮汁に浸せば、カンタンおいしい!
ふっくら、上品な甘さに仕上がります!!

ふっくら♪黒豆煮

【材料】(4人分)

黒豆…1袋(250g)、A[水…1ℓ、砂糖…200g、しょうゆ…大さじ2~3、
塩…大さじ1/2、重曹…小さじ1]

【作り方】

- ① 水洗いした黒豆とAを鍋に入れて煮立てます。火を止めて鍋のふたをして、ひと晩置きます。
- ② ①を中火にかけ、アクが浮いてきたら取り除きます。
- ③ 鍋にふたをして、黒豆がやわらかくなるまで弱火で1~2時間煮ます。



フィール 北海道十勝産 黒豆

冷涼な北海道十勝の恵まれた自然の
中で育ち、一粒一粒丹念に手選りした
黒豆です。

「黒豆」のいわれ

まめに働けますようにと
願いを込めた料理です。

カンタン!

お手伝い
ポイント!

アクを丁寧に取り除き
味見してみよう!



※やけどしないように注意してね!

調理時間

60~120分

(ひと晩置く
時間は除く)

