



かぶと肉団子の煮物

材 料 (4人分)

作 り 方

かぶ…大きめ3個
鶏挽肉…300g
生姜…ひとかけ
酒…小匙2
醤油…小匙2
卵…1個
片栗粉…小匙2
調味料
砂糖…小匙2
酒…大匙3
醤油…大匙2

- ① かぶは葉と切り分け、6個のくし形に切る。葉は3cmの長さに切り、茹でて軽く絞っておく。
- ② 生姜はみじん切り。
- ③ 挽肉をボウルに入れ、生姜、卵、酒、醤油を加えよく練る。粘りが出たら片栗粉を入れさらに練り混ぜ12個に丸める。
- ④ フライパン(鍋)に水300mlを入れ煮立ったら、肉団子を入れる。周りが白くなったら裏返して5分ほど煮る。
(注) 沸騰してから入れないと煮崩れる。
- ⑤ かぶを入れ、ふたをして10分ほど煮て蓋を取り調味料を入れて5分ほど煮る。かぶの葉も入れ味を含ませる。

ひじきとパプリカのあえ物

材 料 (4人分)

作 り 方

ひじき(乾燥)…10g
赤パプリカ…1個
ちくわ…2本
調味料
酢…大匙2
醤油…大匙2/3
砂糖…小匙1
胡麻油…小匙1

- ① ひじきは表示通り戻してザルで水気を切っておく。
- ② パプリカは縦半分してヘタと種を取る。半分にしてから細切にしておく。
- ③ ちくわは縦半分に切り、5mm幅の斜め切り。
- ④ 鍋に多めの水を入れ、煮立ったらひじきを入れ沸騰したらパプリカを入れサッと茹で、ザルで湯を切る。
- ⑤ ボウルに入れ調味料であえる。

歳時記



一年の始まりの月伝統行事が多い月

一月の和名は睦月正月に家族、親族が一同に集まって睦ましく(仲良く)することに由来します

