

# うずら卵とアスパラ門松



材料(1人分) 19kcal,0.23単位

うずらたまご 1個半  
 紅茶 適量  
 グリーンアスパラ 10g(1本)  
 うすくちしょうゆ 0.5g  
 焼きのり 少々



## つくり方

1. うずらたまごは茹でてゆで卵にする。
2. 分量外のお湯で濃いめの紅茶を入れ、鍋に紅茶を1のゆで卵を入れて煮詰め表面に色を付ける。
3. 色がついたら、竹串を使い花の形に成型する。(→細工①)
4. グリーンアスパラはよく洗い、分量外の熱湯に塩を一つまみ入れてゆで、色よく湯通しする。
5. 4cm程度の長さに切りそろえ、真ん中で斜めに切る。
6. 3本まとめて束ね、平らな端を下にして焼き海苔を巻き門松に見立てる。(→細工②)

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0.2	0	0	0.03 (10g)	*	

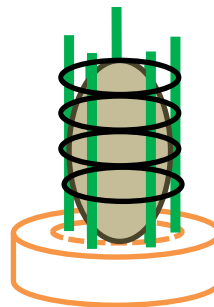
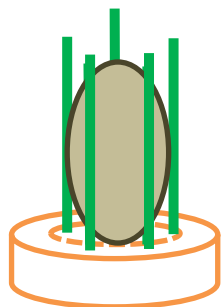
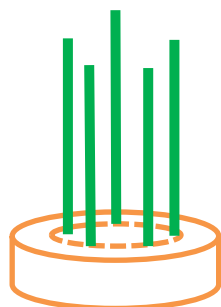
\* 計算せず

### 細工① 花うずら卵

1) 野菜の切れ端に等間隔に円を描くように竹串を刺す。  
 (円の直径はうずら卵より少し小さめにします)

2) 殻をむいたうずら卵を竹串の間に入れる。  
 (竹串が抜けてしまわないように手でしっかり押さえておきます。)

3) 竹串の先端を輪ゴムできつく縛りしばらくそのまま置いておきます。



### 細工② アスパラ門松

1) アスパラを真ん中で斜めに切る

2) 3つ重ねて下側にのりを巻きばらけないようにしっかり止める

