

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

★お正月料理を楽しもう！

## 簡単華やか！飾り切り

# 簡単おせち  
# 飾り切り  
# おしゃれ  
# かわいい

### ★ねじり梅

《材料》

・人参 適量



①人参を厚さ1cmの輪切りにし、花形で抜く。  
花びらの間から中心に向かって、包丁で浅く切り込みを入れる。



②花びらの半分くらいの位置から、  
①の切り込みに向かって斜めに包丁を入れてそぎ落とす。



③②の手順を5か所分全て行う。  
全体を整えたら完成！



～管理栄養士のあとかき～

普段は中々やらない飾り切り。意外と簡単に出来て料理が華やかになりますので、ぜひこの機会にいかがですか？今回はねじり梅と花形れんこんを洋風煮しめに使用しました。

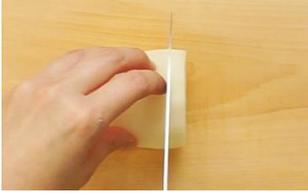
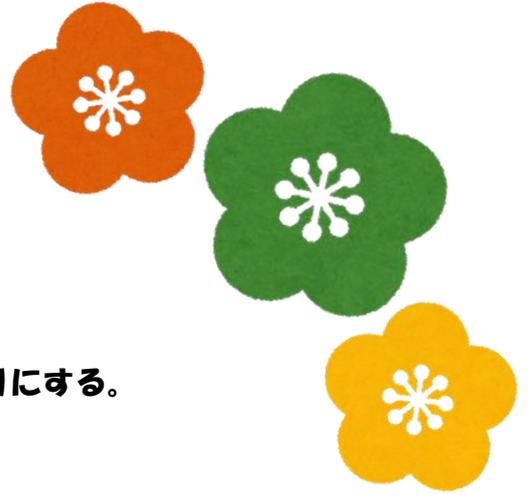
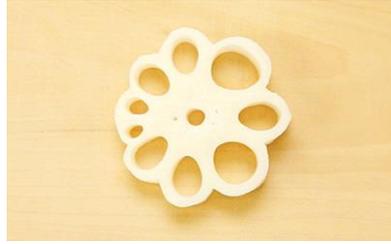
紹介した他にも種類がたくさんありますので、調べてみてください。



## ★花形れんこん

《材料》

・れんこん 適量



①れんこんは厚さ1cm程の厚さの輪切りにする。



②れんこんの穴と穴の間にV字に切り込みを入れていく。

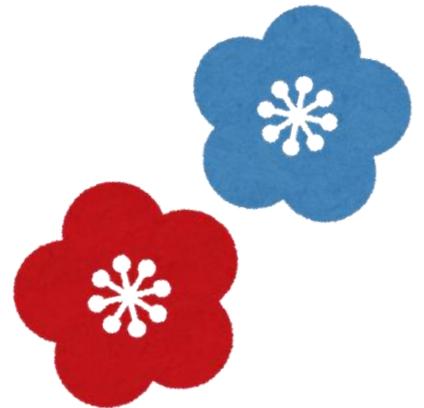


③それぞれの花びら部分を丸くなるように整えて完成！  
調理前に5分程酢水に浸けておくと、きれいに仕上がります。

## ★うさぎかまぼこ

《材料》

・かまぼこ 適量



①1cmの厚さに切り、縦に置く。  
りんごの皮を剥くように、2/3まで切り込みを入れていく。  
(白い身まで、やや厚めにすると◎)



②切込の根元に1.5cm~2cmの切り込みを入れていく。



③切り込みにかまぼこの端を下から一回くぐらせる。  
くぐらせた端を本体にそわせ、形を整えて出来上がり！