

「お正月料理」

亀山市食生活改善推進協議会



一人分の栄養価	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
鶏もも肉ロール	236	14.9	15.9	1.7
千種焼き(1/6 切れ分)	77	5.4	3.8	0.6
紅白りんごなます	59	0.4	0.1	0.4
岩石卵(1/8 切れ分)	74	4.7	3.9	0.3
花びらもち風吸い物	26	2.6	0.7	1.0
二色長芋きんとん	113	1.7	0.2	0.1
合計	585	29.7	24.6	4.1

☆鶏もも肉ロール☆



(4人分)

作り方

鶏もも肉	320g
さやいんげん	20g
人参	20g
ごぼう	150g
サラダ油	小さじ2
バター	12g
A	
塩	小さじ1/3
コショウ	少々
薄力粉	大さじ1/2
B	
だし汁	250ml
酒	大さじ2
しょうゆ	大1・1/2

- ① 鶏もも肉は余分な脂を取り除き、厚みが均等になるように切り目を入れて開く。皮を下にして置き、Aの塩・コショウをし、小麦粉は網などで全体に振りいれる。
- ② 人参は肉の長さで5mm 角に切る。(さやいんげんと人参は茹でる)
- ③ ①の鶏肉を横長に置き、さやいんげんと人参を3本ずつのせて、端から巻き、タコ糸で巻いて縛り、棒状に形を整える。
- ④ ごぼうはタワシでよく洗い1cm幅の斜め切りにする。
- ⑤ フライパンに油を入れ、火にかけ③の鶏肉を入れ表面に焼色をつけて、B とごぼうを加えて紙蓋をして、さらに蓋をして中火で20分程煮込む。(途中で鶏肉の上下を返す。)
- ⑥ 煮汁が 1/3 量位になったら、バターを加えて全体にからめて火を止め、鶏肉が冷めたら食べやすい大きさに切り分け、ごぼうを添えて煮汁をかける。

☆千種焼き☆



(4~6人分)

作り方

卵	2個	
鶏ひき肉	100g	
A	酒・みりん・薄口しょうゆ	
	砂糖	各大さじ1 大さじ1・1/2 小さじ1/3
	しょうが汁	
人参・戻したきくらげ	大さじ2	
ねぎのみじん切り	25g	
アルミホイル		
クッキングシート		

①人参・きくらげは熱湯で茹でてゆで汁を切っておく。

②ボウルに鶏ひき肉を入れ、Aを加えて混ぜ、割りほぐした卵と①の人参ときくらげ・ねぎを加えて混ぜる。

③アルミホイルで流し缶を型に作り、内側にクッキングシートをひき②を流し入れて、オーブン皿の上に置き200度に熱したオーブンで約20~25分焼く。

④焼き上がったら、少し冷まし型から取出す。(熱いので注意)
羽子板の形に切り、串を刺して器に盛る。

☆紅白りんごなます☆



(4人分)

作り方

大根	150g	
人参	50g	
塩	小さじ1/2	
りんご	1/4個60g	
A	酢・水	各 50ml
	砂糖	20g
	はちみつ	大さじ1
柚子(細切り)	適量	

- ① 大根・にんじんは3cm長さの細い千切りにし、塩をまぶし軽くもみ10分ほど置き、水気をしっかりと絞る。
りんごは皮付きのまま薄いいちょう切りにする。
- ② ボウルに A・柚子を入れて混ぜ、①を加えて味をなじませる。

☆岩石卵☆

(流し缶1箱分)

卵	6個
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1/4
片栗粉	小さじ2

作り方

- ① 鍋に卵を入れかぶるぐらいの水入れて、火にかけて沸騰したら火を弱めて12分茹でる。水に取り皮をむきボウルに入れ、粗めに握りつぶします。
- ② ①が温かいうちに砂糖・塩・片栗粉を加え混ぜ、流し缶に詰める(表面を平らにして隅まできっちり詰める)
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器で②を10分蒸す。冷めてから取出し切り分ける。

☆花びらもち風吸い物☆



(4人分)

作り方

大根薄切り	4枚
人参細切り・三つ葉の茎	各 8本
生しいたけ	小4枚
薄焼き卵(長方形に切った物)	4枚
かまぼこ(3mmの薄切り)	16枚
三つ葉の葉	適量
だし汁	600ml
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	一つまみ

- ① 大根・人参・三つ葉の茎はサッと湯通して、大根は二つ折りにし人参・三つ葉の茎をはさむ。
椎茸のカサの部分に十文字に飾りを入れる。
- ② かまぼこは一枚を少しずつずらして並べ、手前から巻き、巻き終わりを楊枝で止める。
- ③ 鍋にだし汁を入れ火にかけて調味料を入れて、味を調え椎茸を入れ火を通す。
- ④ お椀に③の椎茸・①の大根・卵焼き・②のかまぼこを飾り入れ③の汁を注ぎ三つ葉の葉を添える。

☆二色長芋きんとん☆



(4人分)

作り方

長芋	270g
酢	少々
甘納豆	18g
柚子の皮(すりおろし)	小さじ1/2
砂糖	50g
塩	少々
A [抹茶	小さじ1/4
お湯	小さじ1/2

- ① 長芋は皮をむき2cm厚さの輪切りにして、酢水にさらす。
蒸気の上上がった蒸し器で、竹串が通るまで蒸す。
熱いうちに裏ごしをする。
- ② ①を鍋に入れ、砂糖・塩を加えて火にかけ練る。
(もったりするまで弱火で練り水分をとばす。)
- ③ ②を半量に分け、半分には柚子を入れ、残り半分には A を溶いた
抹茶を加えて甘納豆を混ぜる。