

# 「お正月料理」 レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ご飯 (130g)	203	3.2	0.4	0
えび団子の彩り揚げ	70	6.8	2.1	0.6
香りマリネ	40	1.5	0.1	0.3
大根餅のすまし汁	88	2.0	0.4	0.9
中華風筑前煮	170	9.6	11.8	1.1
合計	571	23.1	14.8	2.9

南瓜の茶巾	58	1.0	1.2	0
-------	----	-----	-----	---

# ☆えび団子の彩り揚げ☆



## 材料 (4人分)

えび	8尾 (80g)
白はんぺん	90g
玉ねぎ	1/4個 (50g)
片栗粉	大さじ1
あられ	4g
揚げ油	適量

## 作り方

- ① 玉ねぎは細かくみじん切りにする。
- ② えびは背ワタをとり洗い、キッチンペーパーで水気を取り、1cm身を残して切る。残りの身は包丁でたたきすり身にする。
- ③ ポールにはんぺんをちぎりながら入れよく練り、玉ねぎ・えび・片栗粉と順番に入れ、再び良く粘りが出るまで混ぜる。
- ④ ③の種を8等分にして厚めの小判型にして、それぞれにエビの尾を見せながら形を整え、あられを両面につける。
- ⑤ フライパンに2cm程度の油を入れ、④を160℃できつね色になるまでゆっくりと揚げる。  
(火加減に注意して下さい。)

# ☆香りマリネ☆



## 材料 (4人分)

赤玉ねぎ	40 g
玉ねぎ	80 g
セロリ(茎)	40 g
セロリ(葉)	4 g
イカの燻製	15 g
塩	ひとつまみ
A	[
砂糖	大さじ1・1/2
はちみつ	小さじ1
B	[
レモン	小さじ1/2
酢	大さじ2・1/2

## 作り方

- ① 赤玉ねぎ・玉ねぎは薄く千切り、セロリの茎は縦に切り斜め薄きり、葉はみじん切りにする。
- ② イカの燻製は3cmに切る。
- ③ ボールに①を入れ塩で軽くもみ、水に10分ほど漬けて水気を絞る。
- ④ ボールに②・③を入れAを入れ軽くもみ、しんなりしたらBを加えて混ぜて冷蔵庫で30分ほど冷やし器に盛る。

# ☆大根餅のすまし汁☆



## 材料 (4人分)

大根	280g	
青ネギ(小口切り)	6g	
桜エビ	4g	
片栗粉	80g	
A	だし汁	600ml
	薄口醤油	大さじ1
	塩	ひとつまみ
おろししょうが	10g	

## 作り方

- ① 大根は皮をむき、粗めのおろし金でおろす。  
(水は切らずにおく)
- ② 鍋に①の大根と残りの材料を順番に入れて、サッと混ぜ火にかけ中火でよく練り、とろみが出て透明になったら火を止め、鍋のままさらに練り、バットに広げて冷まし、8等分に丸める。
- ③ 別鍋にAを入れ中火にかけ煮立ったら、②を入れ静かに煮立てる。
- ④ 椀に盛り、ショウガをのせる。

# ☆中華風筑前煮☆



## 材料 (4人分)

鶏だんご	鶏ひき肉	150g
	卵	1/2個
	ネギ(みじん切り)	10g
	生姜(みじん切り)	5g
	片栗粉	大さじ1
揚げ油		適量
干し椎茸		2枚
ゆで竹の子		100g
こんにゃく		130g
人参		80g
インゲン		4本
ごま油		大さじ1
豆板醤		小さじ2/3
煮汁	中華スープ素	小さじ1
	椎茸の戻し汁・水	200ml
	オイスターソース	大さじ1
	酒	小さじ2
	減塩醤油	小さじ1

## 作り方

- ① ボウルに鶏だんごの材料を入れ、良くこね合わせて12等分に丸める。揚げ油をを170℃に熱し、きつね色に揚げる。
- ② 干し椎茸は水で戻して軸をとり、十文字で4等分に切る。たけのこは穂先は縦割りにし、その他は乱切りにして茹でる。こんにゃくは5mm幅に切り、真ん中に切り込みを入れて端を通して反し、手綱こんにゃくにしてサッと茹でる。人参は皮をむき、乱切りにする。いんげんは茹でて、斜め半分に切る。
- ③ 鍋にごま油・豆板醤を入れて炒め、香りがでたら②のインゲン以外の野菜を入れて炒める。全体に油が回ったら①の肉団子を加えてサッと炒める。
- ④ ③の鍋に煮汁を加えて煮たら火を弱め、煮汁なくなるまで鍋を返しながらかき混ぜる。
- ⑤ 器に盛りいんげんを添える。

# ☆南瓜の洋風茶巾☆



材料 (4人分)

作り方

南瓜	(正味) 200g
バター	5g
砂糖	大さじ1
蒸し小豆	8粒

- ① 南瓜は種とワタを取り除き、1cm厚さに切り電子レンジ 600wで5分かけ、竹串が通るまで柔らかくする。
- ② ①をボウルに入れ、熱いうちに砂糖・バターを加えてつぶす。
- ③ 4等分にして、ラップを広げて一つずつのせ、包んで茶巾形に整える。
- ④ ラップを外して小豆を飾り器に盛る。