

「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	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
関西風雑煮	119	4.6	2.0	0.8
お正月ミートローフ	280	17.9	18.9	0.9
伊達巻	86	4.3	3.2	0.3
五目なます	77	1.0	0.7	0.5
黒豆寒天（1/6の一切れ）	79	2.4	1.6	0.3
合計	641	30.2	26.4	2.8

☆ 関西風雑煮 ☆



材料 (4人分)

里芋	(小4個)	100g
人参		20g
大根		40g
焼き豆腐		100g
お餅	(4切れ)	200g
三つ葉		8本
だし汁		550ml
白みそ(甘口)		50g
溶き辛子		適量

作り方

- ① 里芋は皮を剥き、縦半分に切り茹でる。
人参・大根は皮を剥き5mmの厚さの輪切りで下茹でをする。
- ② 焼き豆腐は、厚さ1cm×3cm角に切る。三つ葉はサッと熱湯に通し結び三つ葉にする。
- ③ 餅は香ばしく焼く。
- ④ 鍋にだし汁・里芋・人参・大根・焼き豆腐を入れ、中火にかけ煮立ったら弱火にして、白みそを溶き入れ③の餅を加え、お椀に餅・野菜の具を彩りよく盛り、汁を入れ三つ葉を上につまみ、好みで辛子をのせる。

☆お正月ミートローフ☆



材料 (4人分)

合いびき肉	240g	
鶏ひき肉	80g	
ベーコン	25g	
玉ねぎ	60g	
人参	40g	
花形人参	16cm	
A	卵	40g
	牛乳	80ml
	パン粉	20g
塩	小さじ1/3	
コショウ	少々	
サラダ油	少々	
アルミホイル	適量	

作り方

- ① 卵・牛乳にパン粉を混ぜてしっとりさせる。
- ② ベーコン・玉ねぎ・人参は、みじん切りにする。
- ③ 花形人参は耐熱容器に入れ、ラップをかけ600Wで5～6分かけ、竹串が通る柔らかさにする。
- ④ ボウルに合いびき肉・鶏ひき肉・①と②の材料と塩・コショウをよく混ぜあわせる。
- ⑤ オーブン用の鉄板にアルミホイルを敷き薄く油を塗り、④の肉の中心に花形人参を埋め込み、かまぼこ型に形を整え250℃に予熱したオーブンで30分間焼く。
(竹串を刺して澄んだ肉汁が出れば出来上がり)
- ⑥ 粗熱がとれたら、厚さ2cmに切り分け、器に盛る。

※人参の型抜きは、型より少し短めに切り、数回に分けて型抜きをす

☆伊達巻☆



材料 (4人分)

卵	2個
はんぺん	45g
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/2
だし汁	大さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ1/2

作り方

- ①サラダ油以外の材料をミキサーにかける。
- ②フライパンに油を入れよく熱し、①を流し入れる。ごくごく弱火にして、アルミホイルで蓋をして8分焼き、裏返して1～2分焼く。
- ③巻きすの上に②を置き、巻きやすいように、手前から1cm間隔に切り目を入れ巻く。冷めてから好みの大きさに切り分ける。

※ガスコンロの場合は、焼き網を敷くと熱が均一に伝わる。

☆五目なます☆



材料 (4人分)

大根	200g
人参	40g
生しいたけ	3枚
きくらげ(乾)	4g
合わせ酢	だし汁 80ml
	酢 80ml
	みりん 40ml
	砂糖 大さじ3
	塩 小さじ1/2
柚子の皮(千切り)	少々
白ごま	小さじ2
三つ葉	1/2束(10g)
塩	適量

作り方

- ① 大根・人参は千切りにして塩をまぶし、しんなりしたら、塩気を水でさっと流し水気を絞る。
- ② 椎茸はあぶってせん切りにする。きくらげは水で戻し石づきを取り茹でてせん切りにする。
- ③ 合わせ酢の材料をひと煮立ちさせて冷ます。
- ④ ③の合わせ酢の半量に①と②の材料を20分位浸し汁気を絞る。残りの合わせ酢に柚子の皮・白ごまを加え和える。
(好みで柚子の絞り汁を加えてもよい。)
- ⑤ 三つ葉はサッと熱湯に通し3cm長さに切り水気を絞る。器に④を盛り付け、三つ葉を添える。

☆黒豆寒天☆



材料 (流し缶1箱分)

黒豆 (水煮)	100 g
砂糖	50 g
粉寒天	4 g (1袋)
水	400 ml

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、よく混ぜ中火にかけて、沸騰したら弱火にして2分位加熱する。
- ② 砂糖を加えて、さらに1~2分加熱して砂糖を溶かす。少しトロミがつくまで冷ます。
- ③ 濡らした流し缶に、汁気を切った黒豆を入れ、②の寒天液を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら好みの大きさにカットし、黒豆が上になるように盛り付ける。