

「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)
豚肉の南蛮漬け	174	11.3	9.7	1.1
豆腐のつくね	147	9.7	7.8	0.9
洋風なます	145	3.6	12.8	0.9
栗とさつまいもの寒天(1/8の栄養価)	141	1.3	0.1	0.02
白みそ仕立てのお雑煮	176	4.6	1.1	1.1
合計	783	30.5	31.5	4.02

☆豚肉の南蛮漬け☆



(4人分)

豚もも薄切肉	200	g
ねぎ(中太のもの)	1	本
ごま油	少	々
しょうが	15g	
赤とうがらし	1/2	本
A	酢	大2. 1/2
	しょうゆ	大2. 1/2
	砂糖	大1. 1/2
	酒	大1. 1/2
小麦粉	適宜	
揚げ油	適宜	

作り方

- ① ねぎは約 10 cm の長さに切り、フライパンにごま油を入れ、ねぎを焦げ目がつくまで焼く。
- ② 豚肉をねぎの幅に広げ①のねぎを巻き巻き終わりを下にしておく。
- ③ Aの調味料をひと煮立ちさせ、赤とうがらしとしょうがのみじん切りを加えて、南蛮酢を作る。
- ④ ②の豚肉に小麦粉を薄くまぶし、170度に熱した揚げ油に入れ、きつね色になるまで揚げてすぐ南蛮酢に漬け、味をよくなじませる。
- ⑤ 汁気を切って食べやすい大きさに切り好みてタレをかける。

☆豆腐のつくね☆



(4人分)

もめん豆腐	100	g
玉ねぎ	60	g
しょうが	10	g
鶏ひき肉	150	g
A	みそ	小 2/3
	塩、こしょう	各少々
	酒	小 1
	溶き卵	大 1
	片栗粉	小 1
	黒ごま	小 2
	油	小 1
B	砂糖	小 2
	しょうゆ	大 1
	酒	大 1
	みりん	大 1

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(500W)で、3分加熱する。
- ② 玉ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ③ Bの調味料を混ぜてタレを作る。
- ④ ボールに鶏ひき肉を入れ、①の豆腐をつぶして加え、②とAの調味料を加えてよく混ぜて12ヶに丸め平たくする。
- ⑤ フライパンに油を熱し④を焼きつけて火を通し②のたれをからめる。

☆洋風なます☆



(4人分)

大根	100	g
人参	30	g
きゅうり	50	g
セロリ	30	g
たこの足	60	g
ドレッシング		
A	酢	大2
	サラダ油	50ml
	塩	小 1/2
	練がらし	小 1/2
	こしょう	少々

作り方

- ① 大根、人参、きゅうり、セロリは筋を取ってそれぞれ 3cm 長さの千切りにし、全部を合わせて薄い塩水に約20分漬け水けを切る。
(※塩水⇒ 水500mlに対して塩 小1)
- ② たこは薄切りにする。
- ③ Aのドレッシングを泡立て器でよく混ぜ①と②を和える。

☆栗とさつまいもの寒天☆



12cm×14cmの流し缶1個分

さつまいも	200	g
水	250	ml
栗の甘露煮（正味165g）	1	瓶
粉寒天	4	g
マーマレード	40	g
A [砂糖	100	g
塩	少々	

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて 1cm幅に切り水に漬ける。水を切ってから分量の水と共に鍋に入れ火にかける。串が刺さるくらいになるまで茹で、ザルにあげる。（ゆで汁は取っておく）
- ② 茹でたさつまいもをボウルに移し、マッシャーなどで粗くつぶす。栗は1cm角に刻み、シロップは取っておく。
- ③ 鍋にシロップと①のゆで汁と水（分量外）を足して400mlにして粉寒天を振り入れ火にかけて混ぜながら、煮溶かす。沸騰したら吹きこぼれない様に1～2分煮てAとさつまいも、マーマレード、栗を加えて混ぜる。
- ④ 型に流してバットに水を張って、余熱を取り冷蔵庫で30分以上冷やし固める。

☆お雑煮☆



(4人分)

里芋	80	g
人参	4	枚
大根	70	g
小松菜	50	g
餅 (1ヶ 50g)	4	ヶ
ゆずの皮	適	量
糸かつお	適	量
だし汁	550	ml
白みそ(西京みそ)	70	g

作り方

- ① 里芋は洗って皮をむき5mm~6mmの薄切りにし、大根は5mmのいちょう切り、人参は花型に切る。小松菜は塩を入れた熱湯で下茹でし、水に取って絞り、3cmの長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、大根、人参を加え火にかけて時間をずらして里芋を入れ、柔らかくなったら白みそ(西京みそ)で味を整える。
- ③ 餅はグリルで焼いてお椀に入れ、②の具材と小松菜を彩りよく盛り、だし汁を注ぐ。
- ④ ゆずと糸かつおを添える。