

# 「正月料理」レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



# ☆鶏肉のさんしょう焼き☆



粉山椒をきかせて、塩分を控えています♪

(6人分)

鶏もも肉	1枚	
鶏ひき肉	200g	
A	卵黄	1個分
	卵白	1/2個分
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	15g
	粉ざんしょう	少々
B	酒	150cc
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1
粉ざんしょう	少々	
小麦粉・サラダ油	適量	

## 作り方

- ①鶏肉は厚い部分に切り込みを入れて、左右に開き厚さを均等にする。小麦粉を薄くまぶす。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを合わせ、粘りが出るまでよく混ぜる。①の鶏肉の上のにせ、平らにならす。
- ③フライパンにサラダ油少々をひき、②の皮側を下にして入れ弱火で10分ほど焼く。香ばしく焼き色がついたら上下を返し、アルミ箔で表面を覆い7～8分焼く。
- ④鶏肉を取り出しフライパンにBを入れ火にかけ、少しトロリとしたら、③の鶏肉を皮側を上にして入れ、スプーンで煮汁をかけながら煮つめる。
- ⑤取り出して冷ましたら粉ざんしょうをふり、一口大に切る。

# ☆みかん入いなます☆

みかんを入れることで、  
さっぱりとした味になります♪



(6人分)

大根	450g
人参	30g
きゅうり	1/2本
塩	小さじ1
ちりめんじゃこ	30g
みかん	小2個

A	酢	大さじ5
	砂糖	大さじ3

## 作り方

- ①大根・人参は皮をむく、きゅうり、それぞれを細く千切りにする。
- ②大根・人参に（塩小さじ1）きゅうりは（塩少々）をそれぞれ振って軽く混ぜてしんなりさせる。
- ③酢に砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④みかんは皮をむいて、白いわたをなるべくていねいに取り除き、輪切りにする。
- ⑤②の大根・人参・きゅうりは水気を硬く絞る。
- ⑥⑤に③の合わせ酢を加えて混ぜ合わせ、最後にみかんを加えてざっと和え器に盛り、ちりめんじゃこを散らす。

# ☆かまぼこのふくさ卵☆

だし汁をきかせて  
塩分や砂糖を控えています♪



(6人分)

溶き卵	4個分	
かまぼこ	40g	
ゆり根	30g	
人参	20g	
三つ葉の軸	適量	
A	だし汁	60cc
	薄口しょうゆ	小さじ1.1/2
	砂糖	小さじ1

作り方

- ①かまぼこ・ゆり根・人参は細かいみじん切り、みつばの軸は5mm長さに切る。溶き卵の中に具とAの調味料を入れよく混ぜる。
- ②卵焼き器に①の半量を流し、混ぜながら八分ほど火を通し一度取り出す。残りの卵液も同様に焼き、取り出した卵焼きを戻し入れて混ぜ、平らにならしてアルミ箔で表面を覆う。弱火にして8～10分程蒸し焼きにする。
- ③上下を返して焼き、冷めてから一口大に切る。

ちょっと一息<sup>...</sup> 

# ☆梅花りんごかん☆

りんごを丸ごと1個  
使います♪



(6人分)

りんご 1個 (約300g)

A { 水 100cc  
砂糖 30g

B { 粉かんてん 4g  
水 300cc  
砂糖 50g

食紅 少々

作り方

- ①りんごは皮をむき、芯を取って薄く小口切りにして鍋に入れ、Aの砂糖をまぶしてしばらく置き、水と皮を一緒に入れ柔らかくなるまで煮る。
- ②皮を除きりんごを裏ごしする。
- ③Bの粉寒天を水で溶き、砂糖を加えて火にかける。かき混ぜながら煮溶かし、②を加えて混ぜる。好みに食紅で色をつける。
- ④流し缶を水でぬらし、③の余熱を取り、流し入れる。冷蔵庫で冷やし固め、梅花型で抜く。