

# 「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)
鮭の若菜焼き	133	11.0	7.9	0.7
三色卵（8等分の1切れ）	77	4.2	4.2	0.1
クルミたつくり（8等分の1）	61	2.4	4.4	0.7
フルーツきんとん（8等分の1）	91	0.7	0.1	0
ヘルシー煮なます（8等分の1）	63	1.7	1.7	0.8
煮しめ（6等分の1）	128	4.2	0.4	1.3

# ☆鮭の若菜焼き☆



鮭（生）切り身	200g
A {	
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
B {	
パセリみじん切り	10g
しょうがみじん切り	5g
パン粉	大さじ2
卵黄	1個分
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

## 作り方

- ① 鮭は大きさを揃えて3~4つに切る。
- ② Aを合わせ、鮭の水分を取り入れて上下を返してよくまぶし、5分おいて下味をつける。
- ③ Bをよく混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器にペーパータオルを敷き、②の鮭の汁気を拭き、皮目を下にして置き、③を等分して鮭の上ののせてサラダ油を少しずつかける。
- ⑤ ラップをふんわりかけ、電子レンジ500wで4分加熱して器に盛る。

# ☆三色卵（約 14 cm×11.5 cmの流し缶 1 個分）☆



ゆで卵 6 個

（白身 砂糖大さじ 2・1/4）

（黄身 砂糖大さじ 2）

桜でんぷん 10 g

## 作り方

- ① ゆで卵の白身と黄身はそれぞれ裏ごし器などでこし、白身は布巾に包んで水気を絞る。それぞれ分量の砂糖を加えて混ぜる。
- ② 流し缶に白身を入れて平らにならし、桜でんぷんをのせて平らにならす。さらに黄身をのせて平らにならす。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器に②を入れ、中火で 5 分蒸す。冷めたら型から抜き、食べやすい大きさに切り分ける

# ☆クルミたつくり☆



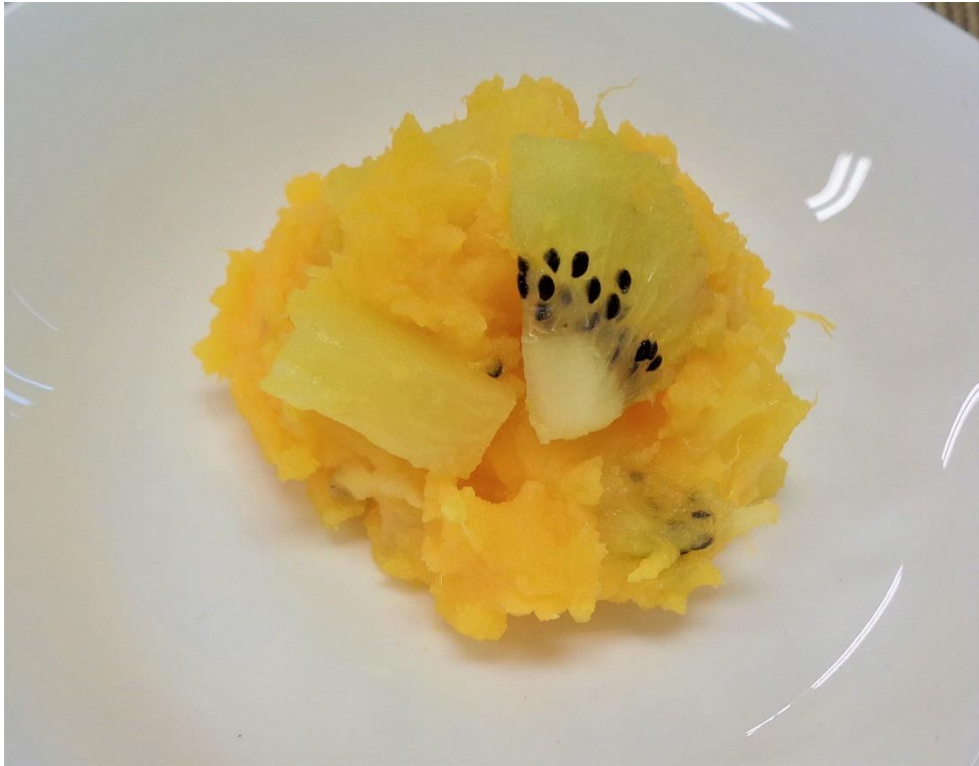
たつくり	50g
クルミ	50g
砂糖	大さじ2
酒	小さじ1

## 作り方

- ① 耐熱皿にペーパータオルを敷き、たつくりをのせ電子レンジ500wで1分20秒かける。  
クルミもペーパータオルを敷き、電子レンジ500wで2分40秒加熱し、冷ます。
- ② 鍋に砂糖・しょうゆを入れて火にかけ、ぶつぶつと小さい泡が立つまで煮たてたら、たつくり・クルミを加え、箸で手早くかき混ぜて味をからめ、酒を振ってひと混ぜし、すぐに火を止める。  
バットに広げて冷ます。



# ☆フルーツきんとん☆



さつまいも	正味360g
パイナップル(缶詰)	2切れ
キウイ	1個

A	{	パイナップル缶汁・水	100ml
		レモン汁	大さじ1
		はちみつ	大さじ1

## 作り方

- ① さつまいもは2cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむく。たっぷりの水に5分ほどさらして水気を切り、鍋に入れひたひたの水を加えて柔らかく茹でる。
- ② パイナップルは1cm角に切る。キウイは皮をむきいちょう切りにする。
- ③ 茹でたさつまいもを鍋に入れAを加えて汁気がなくなるまでつぶしながら煮詰める。
- ④ ③の粗熱をとってからパイナップル・キウイを混ぜ合わせる。

# ☆ヘルシー煮なます☆



れんこん	150g	
にんじん	50g	
干しいたけ (戻して)	3枚	
しらたき	100g	
油あげ	20g	
すりごま	大さじ3	
切り昆布	5g	
A {	だし汁	100ml
	薄口しょうゆ	
	酒・みりん・砂糖	各大さじ1
B {	酢	大さじ4
	砂糖・みりん	
	薄口しょうゆ	各大さじ1

## 作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切りにし、酢水（水2カップに酢小さじ1が目安）にさらす。  
にんじん・干しいたけは細い千切り、しらたきは下茹でし、食べやすい長さに切る。  
油揚げは熱湯をかけて油抜きして千切りにする。
- ② にんじんは塩少々を振ってもみ、水気を絞る。  
れんこんは酢少々加えた熱湯でサッと茹でザルにとります。切り昆布はサッと水洗いする。
- ③ 鍋にAを入れ煮立て、干しいたけ・しらたき・油あげを加えて下煮し、冷まして汁気を切る。
- ④ ボールに具材を入れ、よく混ぜたBを加えて和えて、すりごまを加えてひとまぜする。

# ☆煮しめ☆



里芋	小12個
ごぼう	1本
ゆでたけのこ	小3本
にんじん	花形12枚
れんこん	小1節
こんにゃく	1枚
干ししいたけ	30g
絹さや	12枚
だし汁	3カップ
A {	
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ3
B {	
塩	少々
薄口しょうゆ	大さじ2・1/2

## 下ごしらえ

- ☆ 里芋は上下を落して六方にむいて芋がかぶる位の水で一度ゆでこぼし、水にとってぬめりを洗い流す。
- ☆ ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cmの長さに切り、太い部分は縦に2等分して5分程酢水に浸け、米のとぎ汁（水でも可）2～3分下茹でする。
- ☆ たけのこは縦半分～4等分に切り中の白いアクを竹串で取り除いて下茹でする。
- ☆ にんじんは輪切りにして梅型でぬく。
- ☆ れんこんは1cm程の輪切りにして花形に飾り切りし、酢水にさらして2～3分茹でする。
- ☆ こんにゃくは8mmの厚さに切り、中央縦に少し切り込みを入れ片側を切り込みの中に通し、手綱の形にして下茹でする。
- ☆ 干し椎茸は水で戻し石づきを取り星形に飾りに切り込みを入れる。
- ☆ 絹さやは筋を取って塩ゆでする。

## 作り方

- ① 大きめの鍋に絹さや以外の野菜を入れ火にかける。
- ② 沸騰したらAを加えて5分程煮たら、Bを加える。アクをすくい取って落し蓋をして弱火で汁気が1/3になるまで煮る。
- ③ 鍋ごと冷まして味をなじませる。
- ④ 器に盛りつけ絹さやを彩りに添える。