

1月 おせち料理



献立名

- ・赤飯
- ・一の重
- ・二の重
- ・お雑煮

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)	
赤飯	精白米 (うるち米)	60	
	精白米 (もち米)	10	
	あずき (乾)	8	
	並塩	0.5	
	料理酒	3	
	黒ごま (いり)	0.3	
	並塩	0.2	
一の重	花ちらし	5	
	鯛	40	
	完熟葉付金柑	25	
	一口にしん昆布巻き	15	
	本チャン味付け数の子	15	
	糸花かつお	0.5	
	紅梅もち	18	
	丹波の黒豆	15	
	折詰用かまぼこ白	10	
	折詰用かまぼこ赤	10	
	松笠くわい	14	
	鶏もも肉	20	
	たけのこ	10	
	人参ねじり梅	10	
	板こんにやく	15	
	生しいたけ	10	
	絹さや	5	
	上白糖	3	
	こいくちしょうゆ	3	
	うすくちしょうゆ	3	
	みりん	3	
二の重	ミートローフパジル&チーズ	10	
	サーモントラウトマリネ	15	
	チャービル	0.1	
	パセリ	1	
	味付けマスいくら	2	
	海老艶煮	80	
	柚子なます	10	
	伊達巻き	20	
	田作り	8	
	4種の彩りテリーヌ	15	
	タレ付き肉団子	20	
	三陸産中華わかめ	8	
	ミニトマト	10	
	栗甘露煮	10	
	ごぼう西京漬け	15	
	真だら子うま煮	10	
	しそ	1	
	寿かまぼこ	12	
	お雑煮	小もち	20
		春菊	20
まいたけ		10	
加賀小梅麩		2	
並塩		0.8	
うすくちしょうゆ		3	
料理酒		1	
和風顆粒だし		0.5	

栄養価

エネルギー	972	kcal	レチノール	185	μg
タンパク質	60.8	g	ビタミンE	1.3	μg
脂質	19.1	g	ビタミンD	5.6	μg
炭水化物	144.3	g	ビタミンB1	0.29	mg
カルシウム	309	mg	ビタミンB2	0.28	mg
リン	534	mg	ビタミンC	29	mg
鉄	3.1	mg	食物繊維	6.7	g
マグネシウム	95	mg	食塩	7	g

赤飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米 (うるち米)	60
精白米 (もち米)	10
あずき (乾)	8
並塩	0.5
料理酒	3
黒ごま (いり)	0.3
並塩	0.2

作り方

- 調味料で出汁を作る。
- 前日にもち米と小豆を洗って水に浸ける。
- 小豆を少し硬めに戻す。
- 米ともち米、小豆、塩を加え、小豆の戻し汁で炊く。
- 容器に盛りつけ、ごま塩を振る。

一の重

分量

材料名	1人分(g)
花ちらし	5
鯛	40
完熟葉付金柑	25
一口にしん昆布巻き	15
本チャン味付け数の子	15
糸花かつお	0.5
紅梅もち	18
丹波の黒豆	15
折詰用かまぼこ白	10
折詰用かまぼこ赤	10
松笠くわい	14
鶏もも肉	20
たけのこ	10
人参ねじり梅	10
板こんにやく	15
生しいたけ	10
絹さや	5
上白糖	3
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	3
みりん	3

作り方

- 鯛は塩をかけ塩焼きにする。
- 板こんにやくの中央に気鑄込みを入れ、手編みこんにやくを作る。
- くわいは水にさらした後下茹でする。
- 砂糖、うすくちしょうゆ、みりんを入れた鍋に②、③鶏もも肉、たけのこ、人参ねじり梅、しいたけを入れ炊く。
- 花ちらしは半分に切る。
- かまぼこ白、赤を食べやすい幅に切る。
- ①④⑤⑥完熟葉付金柑、一口にしん昆布巻き、本チャン味付け数の子、紅梅もち、丹波の黒豆をそれぞれのお重に盛りつける。

二の重

分量

材料名	1人分(g)
ミートローフパジル&チーズ	10
サーモントラウトマリネ	15
チャービル	0.1
パセリ	1
味付けマスいくら	2
海老艶煮	80
柚子なます	10
伊達巻き	20
田作り	8
4種の彩りテリーヌ	15
タレ付き肉団子	20
三陸産中華わかめ	8
ミニトマト	10
栗甘露煮	10
ごぼう西京漬け	15
真だら子うま煮	10
しそ	1
寿かまぼこ	12

作り方

- ミートローフを食べやすい大きさに切る。
- 海老艶煮をスチームコンベクションオーブンで蒸す。
- 伊達巻きを食べやすい大きさに切る。
- 4種の彩りテリーヌを食べやすい大きさに切る。
- タレ付き肉団子をスチームコンベクションオーブンで蒸す。
- 寿かまぼこを食べやすい大きさに切る。
- ①②③④⑤⑥、サーモントラウトマリネ、チャービル、味付けマスいくら、田作り、中華わかめ、ミニトマト、栗甘露煮、真だら子うま煮、しそ、寿かまぼこをそれぞれのマスに盛りつける。

お雑煮

分量

材料名	1人分(g)
小もち	20
春菊	20
まいたけ	10
加賀小梅麩	2
並塩	0.8
うすくちしょうゆ	3
料理酒	1
和風顆粒だし	0.5

作り方

- 春菊は茹で、小餅と加賀小梅麩はスチームコンベクションオーブンで蒸す。
- 舞茸は食べやすい大きさに切り、茹でる。
- 鍋で出汁を作り、調味料を加える。
- 椀に①②を盛り付け③を注ぐ。