

◆◆◆おせちレシピ◆◆◆



菊花かぶ

伊達卷

筑前煮

田作り

紅白なます

かまぼこの飾り切り

りんごぎんとん



山梨学院大学 健康栄養学部 管理栄養学科学生



ぶりの照り焼き



☆材料☆

ぶりの照り焼き(4人分)

ぶり(70g) 4切
白ごま 大さじ1 (10g)

調味料【A】

しょうゆ 小さじ4 (24g)
みりん 小さじ4 (24g)

☆ぶりの照り焼き 作り方☆

- ①調味料【A】を合わせ、ぶりを漬けて15分置く。
- ②フライパンを熱し、汁気を切った①を焼く。
ぶりを皿に移し、フライパンを洗っておく。
- ③フライパンに①に残った調味料【A】をとろみがつくまで煮詰める。
- ④ぶりをフライパンに戻し、白ごまをふりかけ、両面に絡める。

☆調理のポイント☆

加熱しすぎると、ぶりの身が固くなってしまうため注意しましょう。

☆由来☆

ぶりは出世魚であり**立身出世を願う**という意味が込められています。

きっか 菊花かぶ



☆材料☆

菊花かぶ(かぶ4人分)

かぶ 200g

調味料【B】

塩 小さじ1/3 (2g)
砂糖 大さじ1 (10g)
酢 大さじ1・小さじ1 (20g)
だし汁 大さじ1・小さじ1 (20ml)

鷹の爪 輪切り2切れ

☆菊花かぶ 作り方☆

- ①かぶは葉を切り落として皮をむく。
- ②へたを下にして置き、縦横に細かく切り目を入れる。
- ③調味料【B】を合わせ、かぶを入れて30分以上漬ける。



【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
186kcal	13.6g	9.2g	10.8g	1.3g



だ て まき 伊達巻



☆材料 (1本分8切れ)☆

はんぺん 1枚(100g)
鶏卵(M玉) 4個

調味料【A】

みりん 小さじ1(6g)
砂糖 大さじ3(27g)
塩 少々(0.2g)
サラダ油 大さじ1(12g)

☆作り方☆

- ①はんぺん、卵、調味料【A】をミキサーにかける。
- ②弱火に熱したフライパンに油を薄く塗り広げる。
- ③フライパンに卵液を流し入れ、ふたをして弱火で10分焼く。
卵が固まったらひっくり返して3分焼く。
- ④まきすの上に③をのせ、熱いうちに手前からきつく巻き両端を輪ゴムでとめ、10分おく。
- ⑤8等分に切り、皿に盛りつける。

☆ミキサーがない場合の作り方☆

- ①はんぺんをビニール袋に入れ、手でなめらかになるまで揉みながらつぶす。
- ②ボウルに①を入れ、調味料【A】を入れて混ぜる。
- ③卵をよく溶き、②に4回分けて加え、
その都度泡立て器でよく混ぜる。
- ④新しいボウルを用意し、ざると木べらで③をこし、
なめらかにする。

☆由来☆

伊達巻には、
学業成就、
華やか、
子孫繁栄
の3つの意味
が込められて
います。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
166kcal	9.3g	8.7g	12.6g	0.7g

レンジで時短♪

ちく ぜん に

筑前煮



☆材料 (4人分)☆

鶏肉	200g
にんじん	80g
ごぼう	80g
れんこん	80g
さやいんげん	40g
干ししいたけ	4枚(8g)
こんにゃく	120g
だし汁	400ml
ごま油	小さじ2(8g)

調味料【A】

酒	小さじ4(20g)
みりん	小さじ4(24g)
醤油	小さじ4(24g)
砂糖	小さじ5(16g)

☆作り方☆

- ①だし汁に干ししいたけを入れておく。
- ②板こんにゃくは縦に1cmに切って真ん中に切り込みを入れて切り込みに端を入れ込む、にんじんは皮をむいて1cmの輪切りにする、れんこんは皮を剥き8mmのいちょう切りにして酢水につけておく、ごぼうは表面をよく洗い乱切りにして酢水につけておく。
- ③切った野菜を耐熱皿に入れラップをして電子レンジで600W 5分加熱する。
- ④にんじんは冷めたらお好みで型抜きと飾り切りをする。
- ⑤フライパンにごま油をひいて鶏肉に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃくを入れて油が絡まるまで炒める。
- ⑦水戻ししたしいたけとだし汁、調味料【A】を加えて水分が半分に減るまで落とし蓋をして煮る。
- ⑧さやいんげんを1/3に切り、火が通るまで煮絡める。

☆調理のポイント☆

- ・野菜を電子レンジで加熱することで、煮込み時間を短くすることができます。
- ・こんにゃくのアクが気になる場合、たっぷりのお湯とひとつまみの塩で茹でるか電子レンジで加熱するとアクが抜けます。
- ・にんじんは加熱後に型を抜くと安全です。

☆由来☆

れんこん

穴が開いていることで**将来の見通しが良くなる**ことを表しています。

ごぼう

「安定」「長寿」の象徴です。

さやいんげんやにんじん

最後に“ん”がつく食材は「運」がつくといわれています。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
194kcal	10.1g	8.8g	14.6g	1.2g※

※汁を残せば0.9g

田作り



☆材料 (4人分)☆

ごまめ 30 g
くるみ 10 g

調味料 【A】

酒 大さじ1/2(7.5g)
みりん 大さじ1/2(9g)
砂糖 大さじ1/2(4.5g)
醤油 大さじ1/2(9g)

☆作り方☆

- ①フライパンにごまめを入れて、弱火で6～7分程から炒りする。
ごまめがポキッと折れるくらいになったら取り出し、冷ます。
- ②フライパンに調味料【A】を入れ、弱火にかけて混ぜ、あわがふつふつとしたら火を止める。
- ③フライパンに①とくるみを加えて全体にからめる。
- ④お皿等にクッキングシートを敷き、②をのせて、くっつかないように広げて冷ます。

☆調理のポイント☆

火力に気を付けながら、調味料が焦げないように注意しましょう。

☆由来☆

昔、ごまめは稲作のときに肥料として使われていました。
今年も**良い米が収穫できますように**という願いを込めて「田作り」と言われるようになりました。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
54kcal	4.5g	2.0g	3.6g	0.7g

紅白なます



☆材料（4人分）☆

だいこん 240g
にんじん 20g
塩 小さじ1/2(2.4g)

調味料【A】

酢 大さじ1・小さじ1(20g)
塩 小さじ1/3(2g)
砂糖 大さじ1・小さじ1(12g)
だし汁 大さじ1・小さじ1(20ml)

☆作り方☆

- ①だいこんとにんじんは、長さ4cmの千切りにする。
- ②①に塩を振り、軽くもんで、しんなりしたら水気を絞る。
- ③調味料【A】を合わせる。
- ④水気を絞っただいこんとにんじんに、調味料を加えて和える。

☆調理のポイント☆

だいこんとにんじんを
同じくらいの長さに
切りましょう。

☆由来☆

紅白なますはお祝い事のシンボルである紅と白を
使用します。この色の組み合わせには、
「平安」「平和」を願う心が込められています。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
24kcal	0.2g	0.0g	5.1g	0.5g

かまぼこの飾り切り



①1cm幅に切る。



②色の境目に

切れ込みを入れる。切れ込みを入れる。



③真ん中に

切れ込みを入れる。



④切れ込みで
ねじる。

りんごきんとん



☆材料 (さつまいも4人分)☆

さつまいも	300 g
みりん	大さじ1 (20 g)
砂糖	大さじ3 (30 g)
りんご	150 g
砂糖	大さじ3 (30 g)

☆作り方☆

- ①さつまいもの皮をむき1cm幅の輪切りにして水に浸す。
- ②りんごは皮をむき5mm幅のちょう切りにする。
鍋に切ったりんごと砂糖を加え馴染ませておく。
りんごに水分が出てきたら、軟らかくなるまで弱火で煮る。
- ③鍋にさつまいもとたっぷりの水をいれ、軟らかくなるまで茹でる。
(中火で10分ほど)さつまいもの水気を切り、熱いうちにフォークで潰す。
- ④鍋にみりんや砂糖を加えて強火で熱する。木べらで全体がなめらかになるまで練るように混ぜる。
- ⑤弱火にして②のりんごを加えさっと混ぜる。

☆調理のポイント☆

みりんや砂糖を入れて混ぜるときに鍋底が焦げやすいのでしっかり混ぜましょう。

☆由来☆

きんとんは「金団」と書き「金色の団子や布団」という意味があります。黄金色の見た目を金塊や小判などに見立てていることに由来して**金運上昇**を願う料理になりました。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
185kcal	0.8g	0.1g	42.9g	0.0g

おせちクイズ

『おせちの名前』と『由来』を正しい組み合わせで
点と点を線で結んでみましょう

『おせちの名前』

りんごきんとん

ぶりの照り焼き

伊達巻

紅白なます

田作り

筑前煮

(れんこん、ごぼう、
にんじん)

『由来』

今年も良いお米が
できますように

今年も平安、平和
でありますように

金運上昇

立身出世を願う

将来の見通しが
良くなる、安定・
長寿、運

学業成就、華やか
子孫繁栄

