

2026 年 1 月号

【料理名】大根とにんじん、ひき肉の雑煮



【作り方】（2 人分）

1. 大根 100g とにんじん 30g はせん切りにする。
2. 鍋に①、削りかつお 3g、酒大さじ 2、塩小さじ 2/3、水 400 ml を合わせて煮たて、豚ひき肉 150g を加える。煮たったらアクを除いて 2 分煮る。
3. 切りもち 2 個はこんがりと焼いて器に入れ、②をかける。刻んだ塩昆布 6g をのせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。