

# 名張の雑煮風

# 名張地区



## 栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	112
たんぱく質 (g)	4.2
脂質 (g)	1.8
カルシウム (mg)	43
マグネシウム (mg)	45
鉄 (mg)	0.8
亜鉛 (mg)	0.6
レチノール活性当量 (μg RAE)	19
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.06
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.03
ビタミン C (mg)	4
食物繊維 (g)	1.7
食塩相当量 (g)	1.4

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法
だいこん	25.0	① だいこんは輪切りにする。 ② さといもは一口大に切ってゆでこぼす。 ③ 金時にんじんは輪切りにする。 ④ 木綿豆腐は、さいの目に切る。 ⑤ Aでだしをとり、①、②、③を加えて煮る。 ⑥ ⑤がやわらかくなったら、もちと④を加え、もちがやわらかくなったらみそを溶き入れる。
さといも	20.0	
金時にんじん	5.0	
木綿豆腐	20.0	
もち (丸押しもち)	25.0	
だし用煮干し } A	2.0	
水 }	190.0	
淡色辛みそ	10.0	

### Memo

名張地方の雑煮の具は、何事も丸く収まるようにと丸い形に整え、もちは、「花びらもち」とよばれる丸押しもちを用います。

具やだしは家庭により多少異なり、昆布やかつおでだしをとることもありますが、肉や魚を使うことはなく、豆腐と野菜を使います。

