

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成  
9年度

# 里芋のつくね揚げ

●特産品●

里芋

●出品者●

佐野市 山根 ケイ子さん

お薦めのことば

里芋に鶏肉をプラスして食卓のメイン料理に早変わり。



# 里芋のつくね揚げ

## 材 料 (4人分)

●里芋	400~500g	
●鶏ひき肉	150g	
●卵白	1個分	
●小麦粉	大さじ3	
つけ しょう ゆ	●生姜	少々
	●しょうゆ	少々
●ブロッコリー (つけ合わせ用)	適宜	

## 一人分の栄養価

●エネルギー	243 kcal
●たんぱく質	12.3 g
●脂 質	12.2 g
●カルシウム	41 mg
●鉄	1.7 mg
●塩 分	0.9 g

## 献立のヒント

- あさりの炊き込みごはん
- かき玉汁
- 青菜のからし和え

## 一口 アドバイス

- 生姜しょうゆにつけて食べるので下味は薄くても大丈夫。
- 里芋とひき肉をよく混ぜるのがポイントです。
- 焦げないように低温でじっくりと揚げて下さい。

## 作り方

①里芋はゆでて皮をむき  
つぶす。



②材料を加え混ぜる。



つぶした里芋

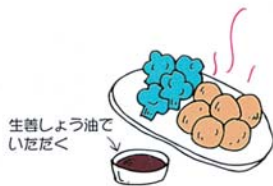
③スプーンですくい、油で揚げる。



④ブロッコリーをゆでる。



⑤つくね揚げとブロッコリーを皿に盛る。



生薑しょう油でいただく

# 生しいたけのどらやき

●特産品●

しいたけ

●出品者●

那須町 山形 登志子さん

お薦めのことば

生しいたけを上手に使ったヘルシーな主菜です。



# 生しいたけのどらやき

## 材 料 (4人分)

- |        |                   |          |                   |
|--------|-------------------|----------|-------------------|
| ●生しいたけ | 16枚               | ●だし汁     | 大さじ3              |
| ●片栗粉   | 大さじ $\frac{1}{2}$ | ●しょうゆ    | 大さじ $\frac{1}{2}$ |
| ●鶏ひき肉  | 100g              | ●みりん     | 大さじ1              |
| ●木綿豆腐  | 100g              | ●チンゲンツアイ | 40g               |
| ●卵     | $\frac{1}{2}$ 個   |          |                   |
| ●たまねぎ  | 大さじ2              |          |                   |
| ●片栗粉   | 小さじ $\frac{1}{2}$ |          |                   |
| ●砂糖    | 大さじ1              |          |                   |
| ●しょうゆ  | 大さじ2              |          |                   |
| ●塩     | 少々                |          |                   |
| ●サラダ油  | 大さじ1              |          |                   |

## 一人分の栄養価

- エネルギー…………… 169kcal
- たんぱく質…………… 10.6g
- 脂 質…………… 10.7g
- カルシウム…………… 78mg
- 鉄…………… 1.6mg
- 塩 分…………… 1.4g

## 献立のヒント

- かぼちゃの煮付
- 春菊とにんじんのごま和え

## 一口 アドバイス

●生しいたけは、同じ大きさのものを組み合わせて作りましょう。

## 作り方

①生しいたけは、石づきを取り、水洗いして水気をふく。表に十文字の包丁目を入れ裏に片栗粉をふる。たまねぎはみじん切りにし片栗粉をまぶす。



②豆腐はふきんに包んで重石をして水きりし、つぶしておく。



③ボールに材料を入れよく混ぜ合わせ、8等分する。



④生しいたけに③をはさむ



⑥だし汁、しょうゆ、みりんを加え、⑤を煮含める。



⑤フライパンに油を熱し、④の両面を焼く。火が通ったら、さっと熱湯をかける。



⑦皿に盛り、ゆでたチンゲンツアイを添える。



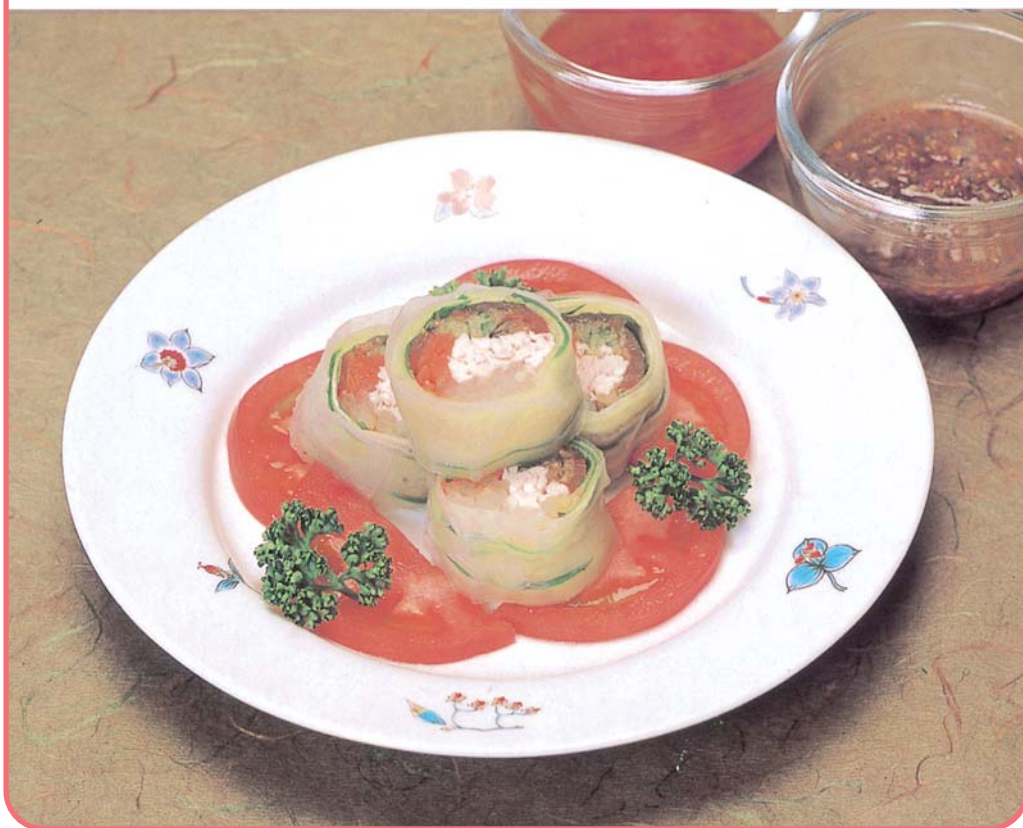
# 夏野菜巻き

●とちぎの特産品●

なす・きゅうり・トマト

●出品者●

佐野市：平岩著子さん



# 夏野菜巻き

1人分の栄養価：エネルギー162kcal・たんぱく質9.6g・脂質3.0g・炭水化物23.2g・塩分2.0g・カルシウム62mg・鉄1.2mg

## 材 料(4人分)

鶏ささみ	100g
しょうが	少々
長ねぎ	少々
酒	大さじ1
きゅうり	3本
塩	適量
なす	1個
もやし	60g
にんじん	1/2本
トマト	中1個
大葉	8枚
スプラウト(ブロッコリーの芽)	1パック
生春巻きの皮	4枚
[ソースA]	
トマト	40g
きゅうり	30g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1
ごま油	小さじ2
白炒りごま	少々
[ソースB]	
スイートチリソース	大さじ4
ナンプラー	小さじ1
[付け合わせ]	
トマト	1個
パセリ	少々

## <作り方>

- ①沸騰した湯にしょうが、長ねぎ、酒を入れて、鶏ささみをゆで氷水にとり、水気をふき取ってから細かくさく。
- ②きゅうりは2本を縦にスライスし、軽く塩をふっておく。残り1本はせん切りにする。
- ③なすはせん切りにして塩少々をまぶしておく。
- ④もやしは芽と根をとり、にんじんはせん切りにする。それぞれざっと湯通しをして水気をきっておく。
- ⑤トマトは薄く輪切りにスライスする。
- ⑥ソースはAはトマト、きゅうりをできるだけ小さいみじん切りにし、水気をきって他の調味料と合わせておく。
- ⑦ソースBも調味料を合わせておく。
- ⑧巻きすの上に水気をふき取ったきゅうりのスライスを垂直に少しずつ重なるようにのせ、手前に大葉2枚、その上にトマトのスライス3枚、なすのせん切り、もやし、にんじんのせん切り、鶏ささみ、スプラウトの芽1/4パックのをせ、形を整えながら巻き5分ほどおく。
- ⑨巻き簾をはずし、戻しておいた生春巻きの皮で巻いて4等分にする。
- ⑩皿に薄くスライスしたトマトを並べ、⑨とパセリを盛りつける。A・Bのソースでいただく。

## 献立のヒント

○ワカメのスープ

○フルーツヨーグルト

## 健康づくりアドバイス

### 漬け物は作り方と食べ方に工夫を！

- 古漬けより浅漬けを  
手もみづけ レモンづけ 昆布づけ
- 量で調節。鉢盛ではなく、小皿に分けましょう。  
細かく切ったり、うすく切ったりすると  
見た目の量が増えて満足感が得られます。



たくあん3切



きゅうりぬが漬5切



3切分のせん切り



5切分の小口切(うす切)

●漬物は切り方に  
変化をつけましょう

# 里いものヘルシー包み揚げ

●特産品●

里芋

●出品者●

日光市 大橋 芳子さん

お薦めのことば

身近な材料を工夫した一品です。



# 里いものヘルシー包み揚げ

## 材 料 (5人分)

- 里芋 500g
  - 鶏肉 100g
  - にんじん 100g
  - しいたけ 100g
  - こまつな 50g
  - 糸こんにゃく 50g
  - サラダ油 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1・ $\frac{1}{2}$
  - 砂糖 小さじ1
  - みりん 少々
  - 片栗粉 大さじ2
  - 水 大さじ2
  - ぎんなん 5個
  - 片栗粉 適量
  - 揚げ油
- 《付け合わせ》
- サニーレタス 少々

## 一人分の栄養価

- エネルギー…………… 317 kcal
- たんぱく質…………… 7.3 g
- 脂 質……………23.3 g
- カルシウム…………… 71 mg
- 鉄 …………… 1.8 mg
- 塩 分…………… 0.8 g

## 献立のヒント

- 酢の物
- あさりのみそ汁

## 一口 アドバイス

- 片栗粉をつけることで、油が中にしみ込むのを防ぎます。お好みで辛子しょうゆをつけるとおいしいです。

## 作り方

①里芋は一口大に切り、軟らかく煮てつぶし、5等分にしておく。

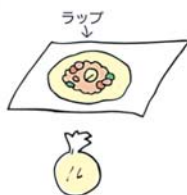


ぎんなんは封筒に入れて、レンジで1分加熱し、殻を取っておく。

③サラダ油大さじ1で②を炒め、調味料を入れる。



⑤つぶした里芋をラップに広げ④とぎんなんを入れて丸くまとめる。



②鶏肉・しいたけ・こまつな・にんじんはみじん切り、糸こんにゃくは2cm幅に切る。



④③を水溶き片栗粉でまめめ5等分しておく。



⑥片栗粉をまぶし、油で揚げる。





# 牛肉のこんにやく・にら巻き南蛮漬

●特産品●

こんにやく・にら

●出品者●

鹿沼市 篠原 喜美枝さん

お薦めのことば

口当たりがさっぱりとした牛肉巻きです。



# 牛肉のこんにやく・にら巻き南蛮漬

## 材 料 (4人分)

- |          |        |             |
|----------|--------|-------------|
| ●牛もも薄切り肉 | 320g   | 《付け合わせ》     |
| ●こんにやく   | 1枚     | ●レモン 1個     |
| ●にら      | 1束     | ●パセリ 適量     |
| ●片栗粉     | 適量     | ●ミニトマト 1パック |
| ●揚げ油     | 適量     |             |
| ●赤唐辛子    | 1本     |             |
| ●しょうゆ    | 大さじ2   |             |
| A ●酢     | 大さじ1・½ |             |
| ●砂糖      | 大さじ1   |             |

## 一人分の栄養価

- エネルギー…………… 300 kcal
- たんぱく質…………… 19.1 g
- 脂 質…………… 18.9 g
- カルシウム…………… 56 mg
- 鉄…………… 2.5 mg
- 塩 分…………… 1.5 g

## 献立のヒント

- 野菜サラダ
- かき玉汁

## 一口アドバイス

- 南蛮漬の代わりに、合わせ調味料(しょうゆ、みりん、酒、砂糖)でもおいしくいただけます。

## 作り方

①にらはゆでて水に放して水気をしぼり4等分する。



②こんにやくをひろげにらのをせ、端から巻く。さらに牛肉でしっかりと巻く。



④赤唐辛子は種を除き、小口切りにし、Aと混ぜる。



⑤揚げた肉をつけ汁につける。



こんにやくはゆでて水気をきり肉の枚数に合わせて薄くそぎ切りにする。



③片栗粉をまぶし油で揚げる。



⑥食べやすい大きさに切り皿に盛り、レモン、ミニトマト、パセリを添える。

