

地場産物を活用したレシピ：マーボー大根



栄養成分表 (1人分あたりの含有量)



12.2	グラム たんぱく質
11.7	グラム 脂質
16.2	グラム 炭水化物
1.5	グラム 食塩相当量

レシピのタグ

使用している地場産物
大根

マーボー大根

4
人分

おかず

材料

大根	1/3~1/2本 (400g程度)
しょうが	1かけ (3g)
にんにく	1かけ (2g)
豚ひき肉	200g
にんじん	1/2本
干しいたけ	2枚
長ねぎ	1/2本
にら	1/4束
油	大さじ1
トウバンジャン	少々
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
テンメンジャン	大さじ2
赤みそ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

①材料は次のように準備します。

大根 (厚めのいちょう切りまたはさいの目切りにし、下ゆでします)
にんじん・しいたけ (粗めのみじん切り) にら (2cm幅に切ります)
長ねぎ・しょうが・にんじん (みじん切り)
干しいたけ (水戻しを行い、戻し汁はとっておきます)

②酒・砂糖・しょうゆ・テンメンジャン・赤みそを合わせておきます。

③鍋を熱し油をひき、トウバンジャン・しょうが・にんにくを香りが出るまで炒めます。

④ひき肉・長ねぎ・しいたけ・にんじんを入れて炒め、③の調味料・しいたけの戻し汁を加え煮ます。

⑤④が煮立ったら、下ゆでした大根を加えて煮ます。

⑥味がととのったら、にらとごま油を入れて、味を確認し、水溶き片栗粉を入れてできあがりです。

大根を1本使いきるのが大変なときは、冷凍保存もできます。1cmほどの厚さに切り、かためにゆでて冷やして水気をとってから冷凍すると良いです。生のまますりおろしても冷凍保存できます。



©和光市

地場産物を活用したレシピ：にんじんのきんぴら



にんじんのきんぴら

4
人分

おかず

材料

豚ひき肉	40g
にんじん	中2本
糸こんにゃく	25g
さやいんげん	1～2本
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ1

作り方

①材料は次のように準備します。

にんじん（せん切り） さやいんげん（1cm幅に切ります）
糸こんにゃく（沸騰湯でさっとゆでます）

②フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉がぼろぼろになるまで炒めます。

③にんじんと糸こんにゃくを炒めます。

④にんにんに火が通りきる前に調味料（しょうゆ、砂糖、みりん、酒）を加え味付けをします。

⑤さやいんげんを加え、水分が飛ばまで炒めたらできあがりです。

栄養成分表（1人分あたりの含有量）



68
キロカロリー

2.5	グラム たんぱく質
2.8	グラム 脂質
32.8	グラム 炭水化物
0.7	グラム 食塩相当量

レシピのタグ

使用している地場産物
にんじん

和光市ではにんじんが非常によく栽培されています。

冬にんじんは甘いので、砂糖の量を控えめに、春や夏は既定の量など、時期によって味を確認しながら作ってみてください。



©和光市

地場産物を活用したレシピ：大学芋



栄養成分表 (1人分あたりの含有量)



1.7	グラム たんぱく質
11.6	グラム 脂質
42.0	グラム 炭水化物
0.3	グラム 食塩相当量

レシピのタグ

使用している地場産物
さつまいも

大学芋

4
人分

おやつ

材料

さつまいも	大1本
油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	少々
黒いりごま	ひとつまみ

作り方

- ①さつまいもをよく洗い、乱切りします。
- ②砂糖・しょうゆ・酢の調味料を合わせて煮つめ、たれを作っておきます。
- ③黒ごまを乾煎りします。
- ④①のさつまいもをカリッと揚げます。
- ⑤さつまいもにたれをからめて、乾煎りした黒ごまを加えてできあがりです。

美味しいさつまいもを見分けるには、

- ・皮の色が鮮やかなもの
- ・傷や黒ずみがないもの
- ・ひげ根がないもの

を選ぶと良いです。

保存するときは冷蔵庫ではなく、新聞紙などで包んで冷暗所に置いておく方法がおすすめです。



©和光市

地場産物を活用したレシピ：鶏ねぎ丼の具



鶏ねぎ丼の具

4
人分

おかず

材料

鶏もも肉	1枚
酒	小さじ2
ちくわ	8本
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1個
長ねぎ	2本
油	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ
水	小さじ2
一味唐辛子	少々
片栗粉	小さじ1
白いりごま	大さじ2

作り方

- ①材料は次のように準備します。
鶏もも肉（小間切りにし、酒で下味をつけます）
ちくわ（半月切り） にんじん（いちちょう切り） 玉ねぎ（スライス）
長ねぎ（2cmに切り、フライパンで色がつくまで焼いておきます）
- ②鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒めます。
- ③鶏もも肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、ちくわの順に炒めます。
- ④水を加えて砂糖を絡ませ、みりん、しょうゆで味付けをします。
- ⑤④で焼き色をつけた長ねぎを加えます。
- ⑥塩で味を整え、一味唐辛子を加えたら水溶きした片栗粉でとろみをつければできあがりです。

栄養成分表 (1人分あたりの含有量)※ごはん含む



21.2 グラム
たんぱく質

7.3 グラム
脂質

99.4 グラム
炭水化物

1.5 グラム
食塩相当量

レシピのタグ

使用している地場産物
長ねぎ

長ねぎが一番おいしくなる季節は冬場です。
甘みも増し、柔らかくなるので
長ねぎが苦手な方でも食べやすくなるのではないのでしょうか。



©和光市

地場産物を活用したレシピ：魚のおろしだれ



栄養成分表 (1人分あたりの含有量)



12.3	グラム	たんぱく質
13.8	グラム	脂質
10.3	グラム	炭水化物
0.3	グラム	食塩相当量

レシピのタグ

使用している地場産物
大根

魚のおろしだれ

4
人分

おかず

材料

さわら (60g程度)	4切れ
酒	大さじ1/2
しょうが	1かけ (5g)
片栗粉	大さじ4
油	適量
〈たれ〉	
大根	約2cm幅の輪切り (100g)
砂糖	小さじ1/2強
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
水	適量

作り方

- ①材料は次のように準備します。
しょうが (おろす) 大根 (おろす→軽く水分をきる)
さわら (しょうが・酒で下味をつけます)
- ②下味をつけたさわらに片栗粉をまぶし、180℃の熱した油で揚げます。
- ③おろしだれを作ります。
小鍋に大根おろし、砂糖、しょうゆ、酒を入れ、よく混ぜ合わせます。中火にかけ、ひと煮立ちさせます。(水は様子を見て入れてください)
- ④揚げたさわらにおろしだれをかけて、できあがりです。

大根おろしの水分は、味の様子を見て、加えてください。

さわら以外にも、季節の魚や白身魚、青魚などもおいしくできます。揚げた魚にかけて食べることでさっぱりといただけます。

また、ハンバーグや豚肉など、様々な料理などに使うことができ、おいしくいただけます。



©和光市

地場産物を活用したレシピ：こまつナ炒め



こまつナ炒め

4
人分

おかず

材料

キャベツ	2枚程度 (60g)
小松菜	3株程度 (100g)
にんじん	1/4本 (30g)
もやし	60g
ツナ水煮	60g
油	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	少々
みりん	小さじ1/2強 (3g)

作り方

- ①材料は次のように準備します。
キャベツ (ざく切り) 小松菜 (2cm幅に切り、茹でる) にんじん (せん切り)
- ②鍋に油をひき、もやし、にんじん、キャベツ、小松菜の順に炒めます。
- ③火が通ったら、ツナを加え、調味料 (みりん、塩、しょうゆ) で味つけて、さらに炒めたらできあがりです。

栄養成分表 (1人分あたりの含有量)



3.4	グラム たんぱく質
1.1	グラム 脂質
2.9	グラム 炭水化物
0.4	グラム 食塩相当量

レシピのタグ

使用している地場産物
小松菜

小松菜には、ビタミンA、ビタミンC、カルシウムなど栄養が豊富に含まれます。

油で炒めることで、栄養素の吸収率が高まります。こまつな自体のアクが少なくクセもないので、下茹でせずにそのまま油で炒めてもおいしく食べられます。



©和光市

地場産物を活用したレシピ：ほうれん草のグラタン



栄養成分表 (1人分あたりの含有量)



11.8	グラム たんぱく質
14.1	グラム 脂質
21.8	グラム 炭水化物
1.2	グラム 食塩相当量

レシピのタグ

使用している地場産物
ほうれん草

ほうれん草のグラタン

4
人分

おかず

材料

マカロニ	50g
鶏もも肉	30g
白ワイン (鶏肉下味用)	小さじ1強
にんじん	中1/3本 (50g)
玉ねぎ	中1/2個 (90g)
ホールコーン	30g
ほうれん草	3束程度 (90g)
油 (炒め用)	小さじ1
小麦粉	25g
油 (ルウ用)	大さじ1と1/3
牛乳	160cc
スキムミルク	大さじ1弱
水	100cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
シュレッドチーズ	90g
アルミカップや耐熱容器	4個

作り方

①材料は次のように準備します。

鶏もも肉 (1cm角に切り、白ワインで下味をつけます) にんじん (せん切り)
玉ねぎ (半分のスライス) ほうれん草 (茹でてアクをぬき、2cm幅に切ります)
マカロニ (熱湯で茹でます)
ルウ (小麦粉と油を合わせて、弱火で熱し、素早く混ぜます)

②油で、鶏もも肉を入れて炒めます。

③肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを加える。弱火にして、玉ねぎがしんなりするまで炒めます。

④ホールコーンを加え、水と、合わせておいた牛乳とスキムミルクを少しずつ加えます。

⑤ルウを加え、混ぜ合わせます。とろみがついてきたら、塩・こしょうで調味して、下茹でしておいたマカロニとほうれん草を加えます。

⑥容器に分けて、シュレッドチーズをふりかけ、200℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼いたらできあがりです。(10分～15分程度)

ホワイトルウは、小麦粉と油を合わせて、弱火で熱し、焦げないように、おおよそ5分くらいじっくり炒めると、サラッとなめらかになります。油ではなくバターでも良いでしょう。

ほうれん草の臭みもなく、グラタンは人気メニューの一つです。



©和光市

地場産物を活用したレシピ：ブロッコリーとポテトのチーズ焼き



栄養成分表 (1人分あたりの含有量)



9.4	グラム たんぱく質
11.5	グラム 脂質
15.2	グラム 炭水化物
1.3	グラム 食塩相当量

レシピのタグ

使用している地場産物
ブロッコリー

ブロッコリーとポテトのチーズ焼き

4
人分

おかず

材料

ブロッコリー	1/3個 (70g)
じゃがいも	1個半 (280g)
フランクフルト	70g
玉ねぎ	中1/3個 (70g)
油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
シュレッドチーズ	90g
カップ容器や耐熱容器	4個

作り方

①材料は次のように準備します。

ブロッコリー (小房に切り、茹でます)
じゃがいも (厚めのいちよう切りにし、蒸すか茹でます)
フランクフルト (1cmの輪切り) 玉ねぎ (半分のスライス)

②油でフランクフルト、玉ねぎ、白ワインを加え、炒めます。玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃがいもとブロッコリーを加え、塩・こしょうで調味します。

③容器に分けて、シュレッドチーズをふりかけ、200℃のオーブンで焦げ目がつくように焼いたらできあがりです。(10～12分程度)

ブロッコリーは、茹ですぎるとせっかくの栄養成分が茹で汁に溶け出し色も悪くなります。茹でた後は水にさらすと栄養だけでなく、味も香りも損なうので、ざるにあけて冷ましましょう。



©和光市

地場産物を活用したレシピ：中華丼の具



中華丼の具

4
人分

おかず

材料

豚もも肉	120g
酒（豚肉下味用）	小さじ1強
いか	60g
えび	60g
玉ねぎ	中1個（160g）
キャベツ	6枚（260g）
にんじん	3/4本（80g）
干し椎茸	2枚
うずら卵水煮	100g
しょうが	1/2かけ（2g）
にんにく	1かけ（2g）
油	大さじ1
水	200ml
塩	小さじ1
白こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1強
オイスターソース	大さじ2/3
片栗粉	大さじ1

作り方

- ①材料は次のように準備します。
豚もも肉（一口大に切り、酒で下味をつけます）
にんにく・しょうが（みじん切り） にんじん（せん切り）
干し椎茸（ひたひたの水で20分浸し、スライス）
玉ねぎ（半分のスライス） キャベツ（ざく切り）
- ②鍋を熱し油をひき、しょうが・にんにくを香りが出るまで炒めます。
- ③下味をつけた豚もも肉を入れて炒め、いか・えびを炒めます。火が通ったら、
にんじん、玉ねぎ、椎茸、キャベツの順に入れ、にんじんがやわらかくなるまで炒め
ます。
- ④水を加え、調味料（塩、こしょう、しょうゆ、オイスターソース）を加え、味つけし
ます。
- ⑤うずら卵を加え、中火で煮込みます。味をととのえたら、水溶性片栗粉を加え、とろ
みをつけて、できあがりです。

キャベツは、1個丸ごとなら、緑の色が濃く、大きさのわりにずっしりと重みのあるものを選びましょう。

保存するときに芯をくり抜いて濡らしたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に包んで冷蔵庫で保存すると鮮度が長持ちします。



©和光市

栄養成分表（1人分あたりの含有量）※ごはん含む



22.3	グラム	たんぱく質
10.9	グラム	脂質
88.0	グラム	炭水化物
1.9	グラム	食塩相当量

レシピのタグ

使用している地場産物
キャベツ