

N A G A R E Y A M A

流山

農・産・物・料・理

レ シ ピ 集



流山市

🍷🍴🍴🍷 あおねぎのちょっと一品メニュー 🍷🍴🍴🍷

愛情いっぱいねぎいっぱいお袋の味

材料 (4人分)

カロリー 132kcal(1人分)

- あおねぎ1束 ●しらす干し20g ●とろけるチーズ40g
- しょう油大さじ1 ●油あげ4枚 ●サラダ油少々

作り方

- ①あおねぎを細かい小口切りにする。
- ②ボールに①のあおねぎ、しらす干し、チーズを入れ、しょう油をかけて混ぜる。
- ③油あげは半分に切り袋状にする。
- ④油あげに②を詰め、楊枝でとめ、うすく平らにする。
- ⑤熱したフライパンに油をひき、④を入れ、ふたをして弱火で片面5分ずつじっくり焼く。
- ⑥最後にふたをとりパリッと仕上げる。



鶏ひき肉とあおねぎのつくね丼

材料 (4人分)

カロリー 546kcal(1人分)

- あおねぎ1束 ●しょうが少々 ●卵1個
- 鶏ひき肉400g ●塩少々 ●こしょう少々
- 小麦粉大さじ2 ●砂糖大さじ3 ●しょう油大さじ3
- 酒大さじ3 ●サラダ油少々 ●米2カップ
- 焼きのり1枚 ●粉さんしょう少々

作り方

- ①ボールに細かく刻んだあおねぎ、すりおろした生姜、割りほぐした卵、鶏ひき肉を入れよく混ぜる。
- ②①に塩、こしょうをふり下味をつける。
- ③②に小麦粉を加え固さを調整し、よくこねて一口大に丸め、うすくのばす。
- ④フライパンに油をひき、③の両面を焼く。
- ⑤砂糖、しょう油、酒をあわせ、④に入れ、照りがつくまで焼く。
- ⑥どんぶりにご飯を盛り、焼きのりを敷いた上に⑤をのせ、あおねぎの小口切りをのせて、粉さんしょうをふる。

🍷🍴🍴🍷 あおねぎのちょっと一品メニュー 🍷🍴🍴🍷

あおねぎチーズの包み揚げ

材料 (4人分)

カロリー 120kcal(1人分)

- ワンタンの皮15~20枚 ●あおねぎ30~40g
- とろけるチーズ30~40g ●揚げ油適量
- ケチャップ少々

作り方

- ①あおねぎを小口切りにし、チーズを細かく切る。
- ②①のあおねぎとチーズを混ぜ、ワンタンの皮にのせる。
- ③皮のはしに水をつけてとめる。
- ④170~180℃の油で揚げる。



ねぎもち

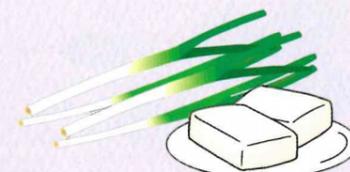
材料 (4人分)

カロリー 67kcal(1人分)

- きりもち8個 ●あおねぎ1束 ●しょう油大さじ2
- かつお節6g ●サラダ油少々

作り方

- ①あおねぎは水洗いして、3cm位の斜めに切る。
- ②フライパンに油をひき、あおねぎを入れ、その上にもちを並べる。
- ③ふたをして、もちがやわらかくなるまで焼く。(中火で5分、弱火で約3分)
- ④もちの上にかつお節をふり、しょう油をかける。



あおねぎミックスドーナツ

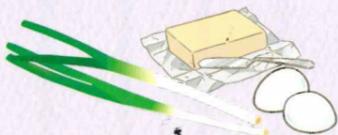
材料 (4人分)

カロリー 294kcal(1人分)

- バター30g ●砂糖40g ●卵1個
- あおねぎ40~60g ●小麦粉150g
- ベーキングパウダー5g ●サラダ油適量

作り方

- ①バターを室温に戻し、ボールに入れて泡立て器でクリーム状にする。
- ②①へ砂糖を3回に分けて加え、よく混ぜる。卵も同様にして加える。
- ③あおねぎを小口切りにし、②へ入れて混ぜる。
- ④小麦粉とベーキングパウダーを合わせて③へふり入れ、しっとりするまで混ぜる。ラップをして20分間冷蔵庫で休ませる。
- ⑤④を8等分して丸め、160~170℃の油で揚げる。お好みで粉糖をかける。



あおねぎの和風グラタン

材料 (4人分)

カロリー 394kcal(1人分)

- あおねぎ1束 ●さといも300g ●鶏もも肉200g
- 塩少々 ●サラダ油小さじ2 ●ホワイトソース2カップ
- 味噌30g ●とろけるチーズ40g

作り方

- ①あおねぎは2cmのざく切りにする。
- ②さといもは皮をむき、8mm厚さ一口に切り、串が通るまで下ゆでする。
- ③鶏肉1cm角に切り、塩を少々ふる。
- ④熱したフライパンに油をひき、③の鶏肉を火が通るまで炒め、①のあおねぎを加えしんなりするまで軽く炒め、②のさといもを加え、さっと混ぜる。
- ⑤グラタン皿に④を入れ、ホワイトソースと味噌を混ぜたものを上からかけ、チーズをふりかけ、220℃のオーブンで約10分間焼き色がつくまで焼く。



🍷🍴🍴🍷 流山の農産物を利用して 🍷🍴🍴🍷

しめ鯖のねぎ巻き

材料 (4人分)

カロリー 77kcal(1人分)

- しめ鯖1枚 ●ねぎ1本 ●焼き海苔2枚

作り方

- ①焼き海苔2枚は横に3つに切っておく。
- ②ねぎは緑の部分を切り落とし、白い部分を半分切る。更に縦半分に切り、真ん中の芯は取り除き細長い千切りにする。
- ③しめ鯖は中骨の部分を取り除き、縦に6本ぐらいに切る(1cm位の太さ)。
- ④寿司用すだれに海苔を置き、手前に1/6のねぎと1本の鯖を置き、巻いていく。先端の海苔を水で湿らせしっかり止める。
- ⑤10分位おくと、海苔がしっとりしてくるので1本を6~8つに切り、切り口を上にして盛り、わさび醤油で食べます。

ポイント

- ★鯖の切り身の太さは一定でないので、細いものと太いものを組合せると無駄がない。
- ★巻き終わりがうまかつかない時は、海苔をもう1枚使って更に巻く。
- ★面倒でも細い方がおいしい。
- ★鯖をねぎと合わせることで魚の臭いや鯖の油っぽさが消え、鯖の苦手な人でも充分食べられます。
- ★温かいご飯のおかずにあいます。
- ★取り除いたねぎの緑の部分と芯は捨てず味噌汁などの具に使います。

ねぎ巻きトントン

材料 (4人分)

カロリー 285kcal(1人分)

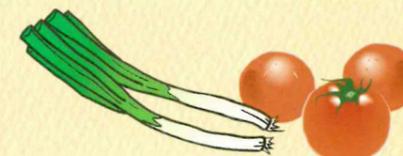
- ねぎ4本 ●豚薄切り肉8枚 ●トマト2個 ●卵1個
- 小麦適量 ●パン粉適量 ●ソース適量 ●味噌大さじ2

作り方

- ①味噌を肉に薄くのばし、ねぎに薄切り肉を巻く。ねぎに巻いた肉を3~4cmに切り、竹串に4個ずつ刺し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。油を中温にし、きつね色になるまで揚げる。

ポイント

- ★付け合わせはキャベツでも良い



流山発グリーンメロンパン

材料 (4人分)

カロリー 405kcal(1人分)

●甘納豆40g ●ほうれん草1/2束~1束(※茎部分をA、葉部分をBに入れる) ●グラニュー糖適量 ●A(強力粉120g、薄力粉30g、D-イースト3g、塩2g、砂糖20g、卵15g、バター15g、水60g、スキムミルク5g) ●B(薄力粉100g、卵25g、バター25g、レモン汁5g、砂糖25g、水5g、バニラエッセンス少々)

作り方

- ①ほうれん草を洗い、熱湯でゆで、冷水にさらす。
- ②①のほうれん草の葉の部分はみじん切り、茎の部分は2cm位に切る。
- ③甘納豆が大きめならレーズンぐらいに切る。
- ④Aの材料にバター以外を入れ、こねる。まとまったらバターを入れこね、甘納豆、ほうれん草(茎部分)を加えさらにこね、発酵させる。
- ⑤Bの材料をまぜて(ほうれん草も)棒状にし、ラップでくるみ冷蔵庫で5分位冷やす。
- ⑥④をガス抜きし、4等分に丸めて休ませる。
- ⑦⑤を4等分に切り、手の平でのばし、再度冷蔵庫へ(5分位)。
- ⑧⑥の生地に⑦をかぶせて2次発酵させる。
- ⑨メロンパンの模様を包丁でつけ、グラニュー糖を表面にまぶしオーブン(180℃)で15分焼く。

ポイント

ほうれん草と甘納豆のコラボレーション。とにかくあと引くうまさです。1歳と3歳の野菜大キライな子供が「もっともっと」と食べ、しかもみそ汁などのほうれん草を食べようになりました。あまり甘すぎず男性向け?

紅白おめでとうグラタン(鮭とねぎのグラタン)

材料 (4人分)

カロリー 254kcal(1人分)

●ねぎ200g(3本) ●鮭(甘塩)2切れ ●バター30g ●牛乳300cc ●ピザ用チーズ60g ●パセリ少々 ●小麦粉30g ●コンソメ顆粒5g ●塩少々 ●こしょう少々

作り方

- ①ねぎは3cm位の小口切り、鮭は2cm角切り、パセリはみじん切りにしておく。
- ②「①」のねぎを2分位ゆでて、ざるに上げておく。
- ③ホワイトソースを作る。
フライパンにバターを入れ溶かし、小麦粉を入れ混ぜる。さらに牛乳を入れて火を通す。クリーム状になったらコンソメ顆粒、塩、こしょうを入れ、味を調える。
- ④耐熱皿の下に1/2のホワイトソースを入れ、その上にねぎと鮭を並べる。更に上に残りのホワイトソース、ピザチーズをかけオープン(200℃)で10分程度焼く。
- ⑤焼き上がったら、上にパセリをふる。

ポイント

- ★ねぎはゆでて、やわらかくし甘みを引き出し、食べやすくする。
- ★ホワイトソース作りはダマにならないよう、絶えずかき混ぜて仕上げる。
- ★焼きあがりはコゲ目を見て、少し色づく程度にする。

小松菜と豚肉の炊込みご飯

材料 (4人分)

カロリー 764kcal(1人分)

●米3カップ ●小松菜200g < ●豚赤身薄切り肉200g ●しょうゆ大さじ1 ●酒大さじ1 ●サラダ油大さじ2 ●しょうゆ大さじ2 ●酒大さじ2

作り方

- ①米は洗って、30分以上おく。
- ②豚肉は1cm幅に切り、しょうゆ、酒をふって下味をつける。
- ③小松菜2cmの長さに切っておく。
- ④中華鍋にサラダ油を入れ熱し、豚肉のつけ汁をきって炒める。
- ⑤豚肉の色が変わったら、小松菜も加えて炒める。
- ⑥具がしんなりしたら、豚肉のつけ汁としょうゆ、酒を加えて味付けする。
- ⑦具と汁を分けておく。
- ⑧炊飯器に米と煮汁と水を加えて、炒めた具は米の上のせて普通に炊く。



梅じゃこご飯

材料 (4人分)

カロリー 512kcal(1人分)

●米3カップ ●水580cc ●梅干し(中)6個 ●ちりめんじゃこ40g ●いりごま(白)30g ●青じそ15枚

作り方

- ①洗い米の中に、ちぎった梅を入れて炊く。
- ②炊きあがったご飯に、ちりめんじゃこ、いりごま、青じそを混ぜる。



豆乳入り野菜スープ

材料 (4人分)

カロリー 216kcal(1人分)

●ゆでたほうれん草2本 ●ねぎ1/2本 ●ベーコン100g ●バター20g ●しょうが5g ●豆乳400cc ●スープ400cc ●酒大さじ2 ●塩小さじ1 ●粉末のだし小さじ1 ●片栗粉大さじ1

作り方

- ①しょうがはみじん切り、ベーコンは2cm位に切る。ねぎは輪切りにします。鍋にバターを入れ、しょうがを炒めてから、ねぎ、ベーコン、ほうれん草を炒める。
- ②鍋にスープと豆乳を入れて温め、味付けしてから炒めておいた材料を入れ、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけます。

ポイント

★スープは温かい方がおいしいです。

牛肉と青ねぎの彩り味噌炒め

材料 (4人分)

カロリー 182kcal(1人分)

●牛バラ120g ●青ねぎ180g ●パプリカ(赤、黄、橙)各20g ●竹の子120g ●しいたけ2個 ●砂糖 ●味噌

作り方

- ①牛バラを2cm幅に切る。
- ②パプリカ、しいたけをスライスする。
- ③青ねぎ、竹の子を2cm幅に切る。
- ④牛バラを炒め、火が通ったら竹の子、しいたけを炒める。
- ⑤残りのパプリカ、青ねぎを入れ、味噌と砂糖で味付けする。

ポイント

★材料の大きさを揃える。



さつまいものレモン煮

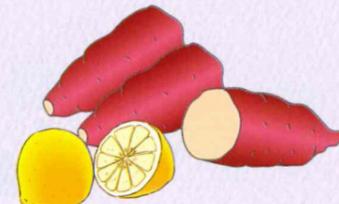
材料 (4人分)

カロリー 157kcal(1人分)

●さつまいも400g ●レモン1/2個 ●さとう大さじ2 ●塩少々

作り方

- ①さつまいもは、5mm位の厚さに切り、水にさらしてあくをぬきをする。
- ②鍋に、さつまいもが浸る程度の水を入れる。
- ③一煮立ちしたら、さとう、塩、スライスしたレモンを入れる。
- ④さつまいもが軟らかくなるまで煮る。



さつまいものサラダ

材料 (4人分)

カロリー 684kcal(1人分)

●さつまいも800g ●ブルーベリー200g ●りんご1/2個 ●きゅうり1本 ●紫たまねぎ中1/2個 ●マヨネーズ200g(好みて加減する) ●酢大さじ3 ●さとう大さじ1.5 ●塩少々 ●コショウ少々

作り方

- ①さつまいもは、皮をむいて一口大に切り、しばらく水にさらす。
- ②鍋に、水気を切ったさつまいもと水を入れて火にかけ、くしが通るまで茹で、鍋の湯を捨て少し火にかけ、水分を飛ばす。
- ③きゅうりは、薄切りにし、塩をふり水気を絞る。
- ④たまねぎは、薄切りにして15分位おく。
- ⑤ブルーベリーは、半分に切る。
- ⑥りんごは、混ぜる直前に薄切りにする。
- ⑦あら熱を取ったさつまいもに、きゅうり、たまねぎ、ブルーベリー、りんごを入れてマヨネーズ、さとう、酢、塩、コショウを加え混ぜ合わせる。

わけねぎとあさりのスープ煮

材料 (4人分)

カロリー 56kcal(1人分)

- 葉ネギ (ワケネギ) 200g (1束) ●殻付きあさり350g
- ニンニク1片 ●水800cc ●サラダ油大さじ1
- 日本酒大さじ1 ●塩小さじ1 ●しょうゆ小さじ2
- コショウ1振り ●ごま油3滴

作り方

- ①砂めきしたあさをよく水洗いする。
- ②葉ネギは洗ってから3cmの長さに切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ③熱した中華鍋にサラダ油をひき、みじん切りにしたニンニクを炒める。香りがでてきたら、あさりを入れる。
- ④あさりの口が開いたら水を入れ一煮たちさせ、アクを取り、日本酒を加える。
- ⑤塩、しょうゆ、コショウで味をつけ、葉ネギを入れる。
- ⑥最後に香り付けとして、ごま油を3滴落とす。



ほうれんそうのナムル風

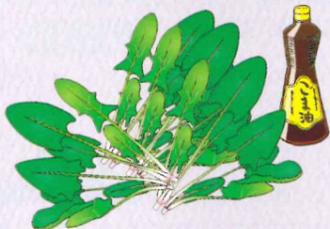
材料 (4人分)

カロリー 97kcal(1人分)

- ほうれんそう1束
- A ●ゴマ油大さじ2 ●白ごま (半すり) 大さじ2
- 塩小さじ1/2 ●コショウ適宜

作り方

- ①ほうれんそうは、ゆでて2~3cm位に切り、よく水気をきる。
- ②食べる直前に、Aの調味料をほうれんそうに加え、あえる。



ほうれんそうのごまあえ

材料 (4人分)

カロリー 144kcal(1人分)

- ほうれんそう600g ●ごま40g
- A ●さとう40g ●みりん20g ●しょうゆ30cc

作り方

- ①沸騰した湯に塩を入れ、ほうれんそうを色よく茹でる。
- ②茹でたほうれんそうは、水が冷たくなるまで、2~3回水をとり替え、3cm位に切って絞る。
- ③ごまを煎って、香りがでるまで搗る。
- ④③に材料Aを加えて、よく搗る。
- ⑤④に②をあえる。



ほうれんそうの三色春巻き

材料 (4人分)

カロリー 205kcal(1人分)

- ほうれんそう200g ●かに (缶詰) 1缶135g
- スライスチーズ8枚 ●のり2枚 ●春巻の皮8枚
- 小麦粉大さじ1/2 ●水大さじ1/2
- 油 (揚げ用) 適宜

作り方

- ①かには、軟骨を除いて8等分する。
- ②ほうれんそうは、茹でて水にとり、水気を絞る。チーズの長さに合わせて切り、8等分する。
- ③のりは、1枚を4つに切る。
- ④春巻きの皮に、のり、スライスチーズをのせ、その上にほうれんそうをしく。芯になるように、かにをのせて包む。小麦粉を水でといたもので端をとめる。
- ⑤油を中温 (160~170℃) に熱し、④をきつね色に揚げる。



にんじんのきんぴら

材料 (4人分)

カロリー 126kcal(1人分)

- にんじん350g ●ごま油大さじ2 ●はちみつ大さじ2
- しょうゆ大さじ2 ●とうがらし1/2本
- 白ごま (半すり) 適宜

作り方

- ①にんじんは、せん切りにし、ごま油でよく炒める。
- ②はちみつ、しょうゆを加えて炒め、輪切りに切ったとうがらしを加える。
- ③器に盛り、白ごまをたっぷりかける。



ブロッコリーの卵としスープ

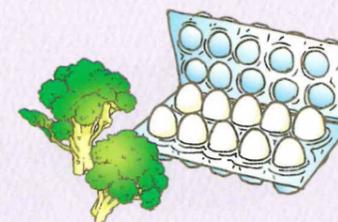
材料 (4人分)

カロリー 52kcal(1人分)

- ブロッコリー1房 ●卵2個
- ガラスープの素 (顆粒) 小さじ2 ●塩少々 ●水300cc

作り方

- ①ブロッコリーを小房に分ける。
- ②鍋にガラスープの素、塩少々を入れる。
- ③ブロッコリーを鍋の底に並べ、火にかける。
- ④ブロッコリーをゆですぎないように注意し、やわらかくなる少し前に、卵でとじる。
- ⑤鍋に蓋をして卵が固まったらできあがり。



ブロッコリーとイカのサラダ

材料 (4人分)

カロリー 95kcal(1人分)

- ブロッコリー1房 ●いか1ばい
- ドレッシング (好みにあわせて) 適宜 ●塩少々

作り方

- ①ブロッコリーをできるだけ、小さい小房に切る。
- ②塩を少々入れて、ブロッコリーを歯触りが残る程度に茹でる。
- ③いかの皮をむき、胴・足を長さ3cm幅5mm位に切る。
- ④鍋の湯に塩を少々入れ、いかが白くなるまで茹で、ザルにあげて冷ます。
- ⑤ブロッコリーといかを混ぜ合わせて、器に盛り付けし、好みのドレッシングをかける。



小松菜のケーキ

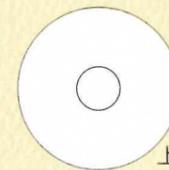
材料 (4人分)

カロリー 273kcal(1人分)

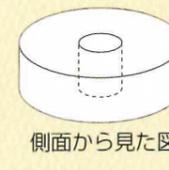
- [直径約21cm×高さ6cmのリング]
- 小松菜の葉120g ●サラダ油大さじ1 ●卵2個
- ヨーグルト50g ●小麦粉140g ●ベーキングパウダー大さじ1 ●重曹小さじ1 ●砂糖60g

作り方

- ①分量の小麦粉、ベーキングパウダー、重曹を混ぜ、よく振っておく。
- ②砂糖は、固まりがないように砕いておく。
- ③小松菜の葉は洗って水気をとり、攪り鉢等ですりつぶして、分量のサラダ油とよく混ぜ合わせる。
- ④ボールに卵を溶き、ヨーグルトを混ぜ、③を加え混ぜ、さらに①を加えて混ぜ、②を混ぜ合わせる。
- ⑤④を容器 (直径21cm程度×高さ6cm程度) に移し、リング状になるように、湯飲みやコップ等を中心に置き電子レンジで強9分加熱する。
(電子レンジによる中心の加熱のむらをなくすために、湯飲みやコップ等を利用する。)



上から見た図



側面から見た図

里芋ご飯

材料 (4人分) カロリー 326kcal(1人分)
 ●米2カップ ●里芋120g ●油揚げ20g (1枚)
 A <●塩小さじ2/5 ●酒大さじ1 (15g)
 ●しょうゆ小さじ2 (12g) ●だし昆布適量>

作り方
 ①米はといでざるにあげておく。
 ②里芋は皮をむき、塩でもんでから洗いぬめりを取り、7mm厚さに切る。
 ③油揚げは、熱湯をかけ油抜きしてから縦半分に切ってから細切りにする。
 ④炊飯器に米、水2と1/3カップとカッコAの調味料と里芋、油揚げを加えて炊きあげる。



飛竜頭

材料 (4人分) カロリー 204kcal(1人分)
 ●木綿豆腐400g ●鶏挽肉60g ●干しひじき4g
 ●人参30g ●ごぼう30g ●ねぎ120g ●干し椎茸2g
 ●油適量 ●大根160g
 A <●砂糖小さじ1強 ●しょうゆ小さじ1強 ●だし汁40cc
 ●みりん小さじ2>
 ●卵30g (大1/2個) ●片栗粉8g (小さじ3弱)

作り方
 ①豆腐は、水きりをしておく。
 ②ひじきは湯でサッともし、長かったら刻んでおく。椎茸はもどしてから細かく刻んでおく。
 ③人参はせん切り、ごぼうは細かい笹がきにしてサッとゆがき冷ましておく。ねぎはみじん切りにする。
 ④豆腐をくずして、2と3と鶏肉、卵、片栗粉を入れてよく混ぜる。8等分してから形を整えて、中温でうすうす色がつくまで揚げる。大根をおろし、カッコAでつけ汁を作る。
 ⑤皿に盛りつけ、大根おろしを添え、つけ汁をつけて食べる。

ほうれんそうの香味しょう油和え

材料 (4人分) カロリー 59kcal(1人分)
 ●ほうれんそう200g ●鶏肉100g (ささみ、むね肉等)
 A <●長ネギみじん切り大さじ2 ●しょうがみじん切り小さじ1
 ●ニンニクのみじん切り小さじ1・1/2 ●酢大さじ1
 ●しょうゆ大さじ2 ●砂糖小さじ1
 ●鶏肉のゆで汁大さじ2~3 ●切りごま大さじ1>

作り方
 ①鶏肉は塩少々を入れた少なめの湯で中まで火を通すようにゆでる。皿に取り冷まし、細かく裂いておく。ゆで汁は捨てないで香味しょう油に使う。
 ②ほうれんそうは茹でて水にさらしてから水気を絞り、3~4cm長さに切る。
 ③カッコA内の材料を合わせて香味しょう油を作る。
 ④ほうれんそうと鶏肉を合わせて盛りつけ、上から香味しょう油をかける。



白菜とアサリのスープ

材料 (4人分) カロリー 108kcal(1人分)
 ●白菜1/8株 ●あさりの缶詰1/2缶 ●人参40g
 ●生椎茸3枚 ●はるさめ15g ●水3・1/2カップ
 ●コンソメ1個 ●塩少々 ●こしょう少々

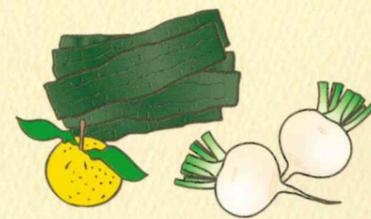
作り方
 ①白菜は、軸の部分を1cmくらいに切り、葉の部分はざく切りにする。
 ②人参はせん切り、椎茸は薄切りにする。
 ③鍋に水を入れ火にかけて、白菜の軸と人参を入れる。そこに、コンソメ、椎茸、あさりを加え、煮立ったら春雨をはさみで食べやすく切り入れ、白菜の葉も加える。塩とこしょうで味を調える。



色いろいろかぶの酢の物

材料 (4人分)
 ●かぶ好み ●人参適宜 ●ゆず少々 ●昆布適宜
 ●らっきょう酢 ●塩

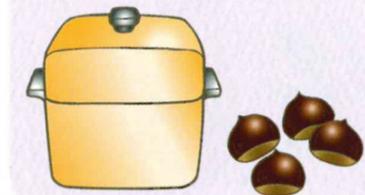
作り方
 ①かぶは皮をむいて、2~3mmくらいの厚さに半月切りにし、人参、昆布はせん切り、かぶの葉は4cmくらいに切る。
 ②かぶ、かぶの葉、人参、昆布と一緒に塩でもみしばらくおいておく。
 ③②の水気を絞って、らっきょう酢を入れる。好みで砂糖を加えてもよい。
 ④ゆずのせん切りを加えて混ぜる。



栗おこわ

材料 (4人分) カロリー 504kcal(1人分)
 ●もち米カップ4 ●黒ささげ25g ●栗250g
 <●うち水カップ2~3 ●塩小さじ1> ●いり胡麻小さじ1

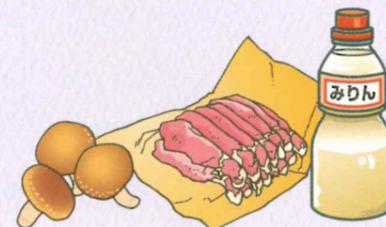
作り方
 ①ささげは、カップ3の水で少し堅めに煮る。(煮汁は冷ましておく)
 ②もち米は、といて一晩ささげの煮汁につけておく。煮汁が足りない場合は、水をたす。
 ③栗は、しぶ皮をむき、水につけておく。
 ④もち米は、よく水切りをして、ささげ、栗を混ぜて蒸し器で蒸す。
 ⑤蒸気が上がって、30分位したら塩水で打ち水をする。
 ⑥さらに蒸気が上がって、10分位蒸して出来上がり。



とうがんと豚肉の汁物

材料 (4人分) カロリー 159kcal(1人分)
 ●とうがん800g ●干しいたけ3枚 ●豚薄切り肉150g
 ●だし汁カップ4杯 ●しょうゆ大2 ●酒大2 ●みりん大2 ●塩小1

作り方
 ①とうがんは皮をむき種をとって1口大に切る。
 ②しいたけは水につけてもどし干し切りにする。
 ③豚肉は1口大に切り酒をふっておく。
 ④鍋にだし汁、しいたけのもどし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩を入れて沸騰させ、とうがん、しいたけを入れてやわらかくなるまで煮る。
 ⑤煮えたら豚肉を入れて火が通ったら出来上がり。



ゴーヤの肉詰め

材料 (4人分) カロリー 224kcal(1人分)
 ●ゴーヤ1本250g ●合挽き肉200g ●片栗粉 ●卵
 ●下味(塩、こしょう、コンソメ)少々 ●油

作り方
 ①ゴーヤを輪切りにして、中から種を取り出す。
 ②合挽き肉に下味をつけ、ゴーヤに詰め込み、1cm~1.5cmくらいの輪切りにする。
 ③片栗粉をつけて油で揚げる。
 ④好みにより、わさび醤油、しょうが醤油、青じそドレッシング、ケチャップなどをつけて食べる。



山菜おこわ

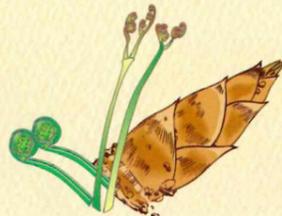
材料 (16人分)

カロリー 264kcal(1人分)

- モチ米8合 ●うるち米2合 ●ごぼう100g ●人参50g
- たけのこ350g ●油揚げ3枚 ●ぜんまい(水煮)100g
- 調味料 ●水300cc ●酒50cc ●めんつゆ100cc
- 醤油25cc ●打ち水200cc ●油少々

作り方

- ①モチ米・うるち米をといて、一晩水につけておく。
- ②ごぼうはささがきにして、水につけてあくだしをする。人参は千切りにする。油揚げも千切りにする。ぜんまいは適宜に切る。たけのこも食べやすい大きさにきる。
- ③具を炒めて調味料で味付けする。
- ④水気を切った米を25分蒸す。材料を混ぜて25分ぐらい蒸す。このとき打ち水もする。蒸し時間は、好みの堅さで火からおろしてください。



ごぼうのカラアゲ

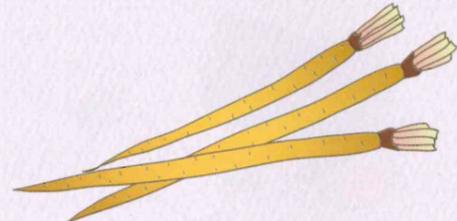
材料 (4人分)

カロリー 242kcal(1人分)

- ごぼう500g ●カラアゲコ150g ●油適宜

作り方

- ①ごぼうは5cmぐらいに切りたて2等分4等分などの大きさに大きさを揃え、水につけ、アクめきをする。
- ②ペーパーなどで水気をふきとり、カラアゲコにくるむ。
- ③180度ぐらいに熱くした油に、入れてあげる。



さつまいものおまんじゅう

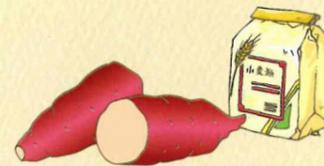
材料 (4人分)

カロリー 185kcal(1個)

- 小麦粉500g ●打ち粉(小麦粉)30g
- ベーキングパウダー30g ●塩小さじ1 ●油大さじ1
- 甘納豆250g ●さつまいも500g ●砂糖50g ●水230cc

作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーを良く混ぜ、ふるいにかける。
- ②砂糖を加えて水を入れ、良くこねる。
- ③出来た生地はビニール袋に入れて冷蔵庫で1時間位ねかせる。
- ④さつまいもの皮をむいて水にさらし、塩を入れてやわらかくなるまでゆでて裏ごしをする。
- ⑤あんは、裏ごししたさつまいもに甘納豆と油を入れ、ピンポン玉位にまるめる。
- ⑥生地を広げてあんを包み込んで形を整え、ふかし布をひいた蒸し器で15分位蒸す。さめたらレンジで温めて召し上がってください。



鶏肉とほうれん草の香味じょうゆ和え

材料 (4人分)

カロリー 94kcal(1人分)

- 鶏肉(ささみ、むね肉等)100g ●ほうれん草200g
- A香味醤油 ●ねぎみじん切り大2 ●しょうがのみじん切り小1
- にんにくのみじん切り小1.5 ●しょうゆ大2 ●酢大1
- 砂糖小1 ●鶏肉のゆで汁大2~3 ●切りごま大1)

作り方

- ①鶏肉は塩を少々入れた少なめの沸騰湯で茹でて中まで火を通し、皿にとって細かく裂きさましておく。茹で汁は香味醤油に使う。
- ②ほうれん草は、たっぷりの塩湯で色よく茹でて、冷水にとってさまし、水気を軽く絞って3~4cmの長さに切る。
- ③A内の材料を混ぜ合わせて香味醤油を作る。
- ④鶏肉とほうれん草を合わせて器に盛り、上から香味醤油をかける。



ピーマンの玉子いため

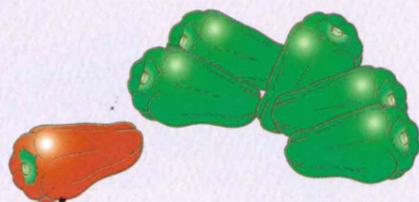
材料 (4人分)

カロリー 53kcal(1人分)

- ピーマン5~6個 ●赤ピーマン1個 ●玉子1個
- 味噌少量 ●油少量

作り方

- ①ピーマンを千切りにし、油をひいたフライパンで炒め、味噌で味付けをする。
- ②最後に玉子を入れ少し炒める。



いちじくのワイン煮

材料 (4人分)

カロリー 40kcal(1個)

- いちじく1kg ●赤ワイン1本(750cc)
- さとう250~300g

作り方

- ①いちじくは皮をむいて、鍋にならべる。
- ②赤ワインとさとうを入れる。
- ③アルミのふたをして、中火弱で約1時間煮る。



甘長トウガラシの梅酢漬け

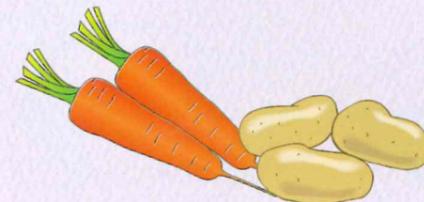
材料 (4人分)

カロリー 196kcal(1人分)

- 甘長トウガラシ12~15本 ●ベーコン4枚 ●じゃがいも2個
- 人参1本 ●油適量
- 合わせ酢 ●青梅漬の醤油大さじ4杯 ●梅酢大さじ3杯
- 葉トウガラシ味噌少量 ●みりん少量)

作り方

- ①じゃがいも、人参を短冊切りにする。
- ②ベーコンはカリカリになるまで炒める。
- ③甘長トウガラシ、ジャガ芋、人参を素揚げし、熱いうちに合わせ酢の中に入れる。
- ④味をしみ込ませたら、ベーコンと合わせ、皿に盛る。



里芋コロッケ

材料 (4人分)

カロリー 400kcal(1人分)

- 里芋400g ●豚挽肉100g ●玉ねぎ中1個 ●塩
- コショウ ●小麦粉 ●卵 ●パン粉 ●油

作り方

- ①里芋の皮をむき、茹でる。※お湯に塩を少々加えてください。
- ②茹であがったら、熱いうちにつぶす。
- ③フライパンに油をひき、豚挽肉・玉ねぎを塩・コショウで炒める。
- ④炒めたら②・③を混ぜ合わせる。
- ⑤手のひらに油をぬり、お好みの形に整える。
- ⑥小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ⑦あとは、油で揚げて出来上がり。



肉しそごはん

材料 (米3合分)

カロリー 335kcal(1人分)

- 豚肉うす切400g前後 (脂少ないロースなど)
- 梅干大3ヶ ●白ごま大さじ5~6 ●大葉10枚
- しょう油 ●酒

作り方

- ①豚肉は細切り、梅干は種をとってたたく。豚肉をボールに入れたら、ひたひたになる位のしょう油と酒を同量入れる。梅肉といっしょにもみ込む。
- ②油をひかずに熱したフライパンにつけ汁ごと入れて汁気がなくなるまでよく炒める。
- ③熱いごはんにまぜる。この時、白ごまもいっしょにまぜ込む。
- ④冷めたら、千切りにした大葉を天盛りに飾ってどうぞ。



栗の渋皮煮

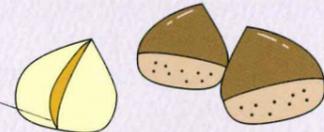
材料

- 栗1k ●砂糖400g ●しょう油適宜

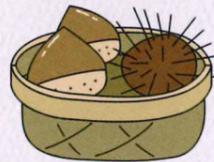
作り方

- ①栗の皮をむく、渋皮に傷をつけないように回りの皮をむく。(傷をつけるとくずれやすい)
- ②鍋に水を入れて、3~4回湯でこぼし灰汁抜き取る。
- ③少し大きめの鍋に、栗と少し多めの水と砂糖400gを入れ柔らかくなるまで、ゆっくり焦がさないように煮る。
- ④柔らかくなったら、醤油を少し入れて煮汁が少し残るぐらいまで煮る。

かたい渋を取る



- ⑤渋はきれいに取り除いたほうがいい、たわしで軽くこすると、良く取ることが出来る。



鶏手羽元のママレード煮

材料 (4人分)

カロリー 554kcal(1人分)

- 鶏手羽元600g ●じゃがいも600g (4個)
- さやえんどう100g
- 煮汁 < ●しょうゆ1/3~1/2カップ
●オレンジママレード同量位 >
- 塩

作り方

- ①手羽元は水気をふいておく。
- ②じゃがいもは皮をむき、2つずつに切り面取りをする。10分位水でさらす。
- ③さやえんどうは塩少々で茹でる。
- ④(イ) 鍋に煮汁のしょうゆとママレードを入れて良く混ぜる。
(ロ) 混ぜた煮汁に手羽元と水気を切ったじゃがいもを入れ落とし蓋をし、さらにその上に蓋をして強火にかける。
- ⑤煮たら弱火にし、肉とじゃがいもに火が通るまで煮る。火を止めて煮汁を含ませる。

とりごぼうコロッケ

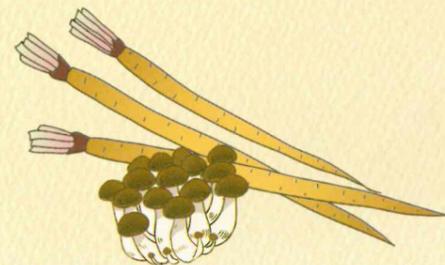
材料 (4人分)

カロリー 479kcal(1人分)

- 鳥もも肉みじんぎり120g ●ごぼうささがき100g
- 人参千切り50g ●油あげ千切り2枚 ●しめじ1パック
- じゃがいもゆでる中4~5個 ●しらたきゆでる1袋
- 酒大さじ2 ●みりん大さじ2 ●しょうゆ大さじ3
- 砂糖少々

作り方

- ①じゃがいもはゆでて、こぶきいも状態につくる。
- ②材料を油少々でいため、酒、みりん、しょうゆ、砂糖で味つけをする。
- ③じゃがいもとまぜ、小麦粉、卵、パン粉をつけあげる。



鳥ひき肉団子の野菜スープ

材料 (4人分)

カロリー 56kcal(1人分)

- キャベツ100g ●にんじん50g ●コンソメ小さじ4
- 塩小さじ2 ●水カップ4 ●コショウ少々 ●醤油少々
- 鳥ひき肉100g (ねぎ10g、塩少々)

作り方

- ①キャベツは1cmぐらいのざくざりにして、にんじんは細切りにする。
- ②鳥ひき肉にねぎのみじん切りと塩を加えてよくねる。
- ③鍋に水とコンソメを入れて、野菜を入れ、とりひき肉を団子にして加えて、野菜の歯ごたえが残る程度に煮て、塩、コショウ、醤油で味付けをして火を止める。



しらすのキャベツ巻き

材料 (4人分)

カロリー 22kcal(1人分)

- キャベツ4枚250g ●しその葉20枚 ●しらす干し20g

作り方

- ①キャベツの芯の厚みをそぎとり、熱湯で4~5分ゆでます。(電子レンジなら、ラップをして2~3分加熱。)
- ②キャベツを広げ、手前にしその葉5枚を並べた上に、しらす干しをおいて手前からきっちり巻きます。4本作りま
- ③3cmの長さに切って、器に盛り付けます。



お問い合わせ
流山市役所経済振興部農業振興課
千葉県流山市平和台1-1-1

TEL : 04-7150-6086
FAX : 04-7158-5840

キャベツの揚げ巻き煮

材料 (6人分)

カロリー 113kcal(1人分)

- キャベツ6枚 ●油揚げ6枚 ●人参小1本
- だし汁カップ2杯半
- 調味料 < ●しょうゆ ●砂糖 ●酒 ●塩 ●カタクリ粉 >

作り方

- ①キャベツはゆがいて広げ、油抜きして1枚に開いた油揚げをのせ、棒状に切ったゆで人参を芯にして巻きます。
- ②だし汁にしょうゆ大さじ1杯と1/3、砂糖小さじ2杯、酒大さじ1杯半、塩小さじ2/3杯を煮たて①を煮て、水溶きカタクリ粉でまとめます。

