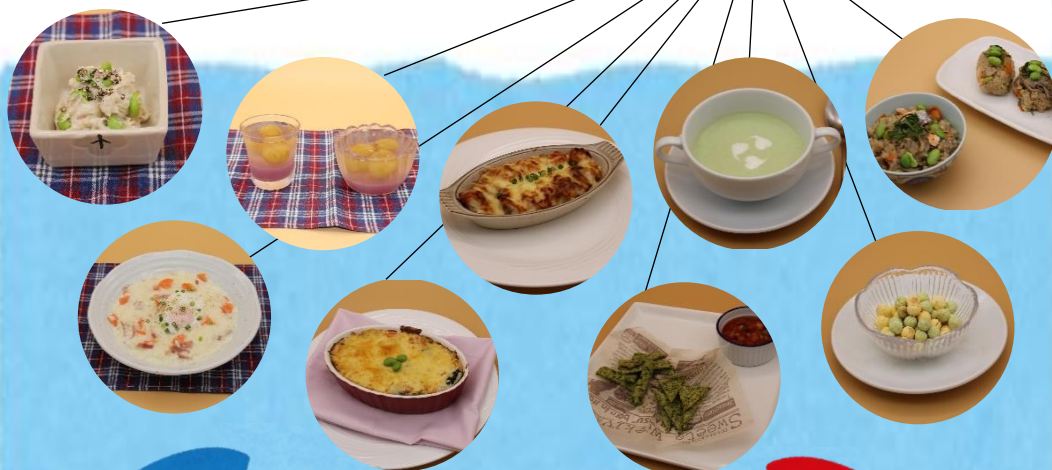


所沢産農産物を活用した 地産地消レシピ Vol.9

所沢市イメージマスコット
トコロん



所沢市
協力：西武学園医学技術専門学校
令和元年11月発行



火を使わない?!レンジで簡単本格トマト カルボナーラ風

西武学園医学技術専門学校 栄養士科
新井 建さん 考案のレシピ

～材料～(1人分)

・米	80g
・コンソメ	小さじ1/2
・バター	小さじ1/2
・ベーコン	1枚
・牛乳と水	各200ml
・チーズ	適量
・人参	1/4本
・塩	少々
・黒胡椒	少々
・卵	1個

～作り方～※1人分1皿で簡単にできます!

- ① 耐熱皿に米、コンソメ、バター、1cm幅に切ったベーコンといちょう切りにした人参、牛乳と水を入れる。
- ② ラップをして12分間レンジでチンする。
- ③ ラップをとり、チーズを入れてまたラップをして、2分間チンする。
- ④ 塩で味を調べ、お好みで温泉卵、黒胡椒をのせる。

所沢の農産物
人参



アピールポイント

- ・火を使わないので子どもでも簡単に作れます。
- ・ご飯は少し硬めにすると Good。

えだまめと塩シャケのバター炊き込みご飯

西武学園医学技術専門学校 栄養士科
岩田 知憲さん 考案のレシピ

～材料～(4人分)

・米	3合
・塩シャケ	1枚
・バター	8g
・枝豆	150g
・舞茸	50g
・人参	1/2本
・出汁(かつお)	400ml
・水	200ml
・味の素、塩	少々
・醤油	大さじ2
・大葉	1枚
・黒胡椒	少々

～作り方～

- ① 米を洗い、水を切っておく。
- ② かつお出汁をとり、味の素、塩、醤油で味つけする。
- ③ 枝豆はさやから出し、舞茸は食べやすい大きさにさき、人参はいちょう切りにする。
- ④ 炊飯器に①と②を入れてたいらにし、枝豆、舞茸、人参をのせる。
その上に、シャケとバターをのせてスイッチを入れる。
- ⑤ 炊き上がったら、よく混ぜて細切りにした大葉をのせ、黒胡椒を少々ふって、完成。

所沢の農産物：枝豆・人参



アピールポイント

- ・枝豆をたくさん入れてメインになるようにしました。
- ・バターと黒胡椒の相性がいい感じです。

ぶどうの色で二色ゼリー

西武学園医学技術専門学校 栄養士科
鈴木 莉那さん 考案のレシピ

～材料～(4 個分)

【下の層】

- ぶどう 150g
- 砂糖 40g
- 水 200ml
- { 粉ゼラチン 5g
- { 水 大さじ2 ※ふやかしておく

【上の層】

- 砂糖 60g
- 水 300ml
- レモン汁 大さじ1
- { 粉ゼラチン 5g
- { 水 大さじ2 ※ふやかしておく

～作り方～

1. 下の層

- ① ぶどうをあらかじめよく洗った後、実と皮を分ける。皮は全て鍋に入れ、実とは別にとっておく。
- ② ぶどうの皮が入った鍋に、水200mlを入れ、10分弱火で煮る。
- ③ 火を止め、ザルでこす。温かいうちに砂糖とふやかしたゼラチンを入れ、完全に溶けたら器に盛り、冷蔵庫で冷やす。

2. 上の層

- ④ 鍋に水300mlを入れ、中火にかける。
 - ⑤ ④にふやかしたゼラチンを加え、ゼラチンが完全に溶けたらレモン汁を加えて混ぜる。
 - ⑥ ⑤に①でとっておいたぶどうの実を入れて、粗熱をとる。
 - ⑦ 下の層が固まったら流し入れ、冷やして完成。
- ※ ぶどうの種が気になるときは、竹串で取り除く。

所沢の農産物：ぶどう



アピールポイント

- ぶどうの皮に含まれるアントシアニンには眼精疲労や活性酸素を除去する効果があります。



農産物直売所ガイドマップについて

所沢市では、地域で採れた農産物を地域で消費する「地産地消」を積極的に推進しています。この事業の一環として、市内各所にある直売所を紹介する『所沢市農産物直売所ガイドマップ』を発行しています。

『所沢市農産物直売所ガイドマップ』は市役所農業振興課や市内まちづくりセンター窓口にて配布しているほか、所沢農産物のPRイベント会場などでも配布しています。直売所マップで所沢農産物を買って地産地消レシピの料理をぜひ作ってみてください♪



☆バックナンバーは下記 URL または右の QR コードからご確認ください

<http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kurashi/shigotojyoho/nogyo/shimin/chisanchisyoursipi.html>



ヘルシー里芋ポテトサラダ

西武学園医学技術専門学校 栄養士科
長谷川 佳朋里さん 考案のレシピ

所沢の農産物：里芋・枝豆

～材料～(4人分)

- ・里芋 中6個
- ・枝豆 100g
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩、胡椒 適量
- ・醤油 大さじ1
- ・ブラックペッパー 適量
- ・一味唐辛子 適量

～作り方～

- ① 里芋は皮を剥いてゆでる。
- ② 枝豆は塩ゆでし、サヤから豆を出す。
- ③ ボウルに①の里芋を入れてつぶし、マヨネーズと塩・胡椒を入れて混ぜる。
- ④ 飾り用の枝豆を残し、他の枝豆とツナ缶、醤油を③のボウルに加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、器に盛ってブラックペッパーまたは一味唐辛子をかける。



アピールポイント

- ・じゃがいもよりも里芋の方がカロリーが低く、ヘルシーです。
- ・ブラックペッパーや一味唐辛子はお好みで、アクセントになります。

かぶとほうれん草のグラタン

西武学園医学技術専門学校 栄養士科
渡辺 滯さん 考案のレシピ

所沢の農産物：かぶ・ほうれん草・人参

～材料～(4人分)

- ・かぶ 2株
 - ・ほうれん草 2束
 - ・人参 1本
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・鶏肉 120g
- 【ホワイトソース】
- ・牛乳 600ml
 - ・バター 60g
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・胡椒 少々
 - ・薄力粉 大さじ6
- ☆チーズ、枝豆、パン粉 適宜(トッピング用)

～作り方～

- ① ホワイトソースを作っておく(市販のものでもOK)。
- ② 食べやすい大きさに切った鶏肉と玉ねぎを炒め、かぶと人参をキューブ状に切ってゆでる。ほうれん草は下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 皿に野菜、鶏肉を入れ、ホワイトソースをかけてチーズ、パン粉をのせる。
- ④ オーブン(200℃)で5分間焼く。



アピールポイント

- ・野菜は味付けせずにゆでるので、素材の味を楽しめます。
- ・かぶや人参はキューブ状に切り、食感を大切にしました

シンプルがおいしい! 里芋の味噌チーズ焼き

西武学園医学技術専門学校 栄養士科
伊藤 佳美さん 考案のレシピ

～材料～(4人分)

- ・里芋 正味250～300g
- ・ミックスチーズ 50g
- ・万能ねぎ(小口切り) 少々

【たれ】

- ・味噌 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・溶かしバター 10g

～作り方～

- ① 里芋はよく洗い、皮ごと茹でる。
- ② 里芋の皮を剥き、8mm幅の半月切り(小さい芋なら輪切りでもOK)にする。
- ③ 耐熱皿に里芋を並べ、混ぜ合わせたたれをかけ、チーズをのせる。
- ④ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 小口切りにした万能ねぎを散らして完成。

所沢の農産物：里芋



アピールポイント

- ・隠し味のバターがコクを増し、おいしくしてくれます。

枝豆のポタージュ

西武学園医学技術専門学校 栄養士科
斎藤 悠さん 考案のレシピ

～材料～(4人分)

- ・枝豆(さや付き・冷凍) 400g
- ・牛乳 650ml
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・生クリーム(飾り) 適量
- ☆有塩バター 20g
- ☆コンソメ 大さじ1/2

～作り方～

- ① 玉ねぎを薄切りにし、フライパンで透き通るまで炒める。
- ② さやから出した枝豆、牛乳、①の玉ねぎをミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に移し、☆の調味料を入れ、中火で煮込む。
- ④ 沸騰したら火を止め、粗熱をとる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やして完成。
お好みで生クリームをかけたり、クルトンを乗せても良い。

所沢の農産物：枝豆



アピールポイント

- ・きれいな緑色になるので、見栄えが良いです。
- ・子どもから大人までたくさんの人に楽しんでもらえます。

まるごとほうれん草のクラッカー

西武学園医学技術専門学校 栄養士科
福田 陵太さん 考案のレシピ

所沢の農産物：ほうれん草・かぶ

～材料～ (約20枚)

・ほうれん草(茹でたもの)	50g
・薄力粉	100g
・オリーブオイル	40g
・砂糖	10g
・塩	2g

～作り方～

【クラッカー】

- ① 材料をすべてフードプロセッサーにかける。
(無い場合はほうれん草を細かく刻み、
材料をすべてボウルに入れて、手でこねる)
- ② 生地に薄力粉(分量外)をまぶして平らに薄くのばす。
(厚さ2mmくらいに)
- ③好きな大きさに切ってフォークで全体に穴をあけ、
天板にならべる。
- ④ ③を170℃に予熱したオーブンで、18分～20分焼く。



アピールポイント

- ・ディップはクラッカーだけでなく、パンや
パスタに添えてもおいしいです。
- ・クラッカーは、薄いほうがカリカリになり
ます。
- ・またお好みでクラッカーの生地にゴマを
小さじ1入れてもおいしいです。

万能!!簡単!! かぶと茄子のトマトディップ

～材料～(4人分)

・茄子	1本
・かぶ	1個
・オリーブオイル	大さじ2
・塩(茄子を茹でる用)	小さじ1
・おろしにんにく	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・トマト缶	400g
(カットトマト缶でもOK)	
・塩	小さじ1

～作り方～

- ① 茄子：みじん切りにして、フライパンに茄子・水・塩を入れ強火で3分煮る。
茄子をざるに上げ、冷ましておく。
かぶ：みじん切りにして、フライパンにかぶと水を入れ、強火で3分煮る。
かぶをざるに上げ、冷ましておく。
- ② フライパンを一度洗い、オリーブオイルとおろしにんにくを入れて中火にかける。
香りがしたら、トマトの水煮缶、砂糖、塩を加える。
- ③ ②のフライパンに、しっかりと水気を絞った茄子とかぶを加え、
トマトと茄子を潰しながら10分間煮込んだら完成。



ホロホロ野菜ボーロ

西武学園医学技術専門学校 栄養士科
安田 涼葉さん 考案のレシピ

～材料～(4人分)

- ・卵黄(Mサイズ) 1個
- ・砂糖 16g
- ・粉ミルク 15g
- ・片栗粉 60g

【野菜ペースト】

- ・人参(蒸してミキサーにかける) 大1/2
- ・小松菜(茹でてミキサーにかける) 大1/2
(ほうれん草でも可)

～作り方～

- ① ボウルに卵黄と砂糖を入れ泡立て器で少し白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ② 粉ミルクを入れた後、片栗粉を少しずつ加えながらしっかり混ぜて、調整していく。
- ③ パラパラしてきたら生地をラップに包んで約10分冷蔵庫でなじませる。
- ④ 10分経ったら生地を冷蔵庫から取り出し、大きくなりすぎないように(市販のものと同程度)形を丸く整える。
- ⑤ オープンを200℃に温めておき、約5分焼いたら完成(裏にしっかり焼き色を付けること)。

所沢の農産物：人参・小松菜



アピールポイント

- ・赤ちゃんのおやつ定番！
野菜入りのボーロをお家で
作ることができます。
粉ミルクを使っているので、
カルシウムを始め栄養満点です♪

BUNRI'S
西武医専

西武医専の栄養士

時代が求める食のプロフェッショナル。

3つのコース制「栄養医療」「ヘルシースポーツ」「健康福祉」で
体の中から心の奥まで行き届く、そんな真心あふれる栄養士を育成します。

<目指せる資格>

栄養士(国家資格)・専門士(大学3年次に編入可)・食育栄養インストラクター
西武学園フードコーディネーター2級・西武学園調理技能検定3～1級(C.S.T.P.)

西武学園医学技術専門学校 栄養士科 昼2年

(※併設学科 臨床検査技師科 昼3年)

〒359-1112 埼玉県所沢市泉町 1806 TEL04-2922-0008

ホームページ <http://www.seibugakuen.ac.jp/>



SEIBU GAKUEN

このレシピに関するお問い合わせは 所沢市産業経済部農業振興課

〒359-8501 所沢市並木一丁目1番地の1

TEL 04(2998)9158 FAX 04(2998)9162

E-mail: a9158@city.tokorozawa.lg.jp