



地産地消「根菜類を美味しく食べよう！！」

瀬戸市健康づくり食生活改善協議会



【菜めし】

材料	2人分	人分
ごはん(炊きあがり)	240g	
小松菜	50g	
塩	小さじ1/4	
白いりごま	小さじ1/2	

- ①小松菜を洗い、鍋にたっぷりの湯を沸かし、茹でる。
- ②茹でた小松菜を軽く絞る、細かく切り、塩を混ぜ、2～3分置く。
- ③塩味をなじませたら、水気をしっかり絞り、ごまと一緒に温かいご飯に混ぜる。
- ④茶碗に盛る。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	カリウム(mg)	食塩相当量(g)
193	3.5	0.7	2.4	163	0.7

【しそつくねの蓮根はさみ焼き】

材料	2人分	人分
豚ひき肉(瀬戸市産の豚)	100g	
蓮根	120g	
大葉(青じそ)	2.5枚	
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2	
卵	1/2個	
片栗粉	大さじ1/2	
酒	大さじ1/4	A
塩	少々	
こしょう	少々	
酒	大さじ1と1/2	B
しょう油	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
片栗粉	適量	
ごま油	大さじ1/4	

- ①皮をむいた蓮根を、5mm幅で6枚に切り(1人3枚)、残った蓮根をみじん切りにする。
- ②大葉をみじん切りにする。
- ③ボウルに豚ひき肉、みじん切りにした蓮根、大葉、しょうが、Aを入れてしっかりと混ぜ合わせる。
- ④薄切りにした蓮根をバットに並べ、片栗粉を茶こしでふり、③をのせて挟む。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、中火で④をこんがり焼く。
- ⑥⑤にBの調味料を入れて蓋をし、中火で5分程度蒸し焼きにし、蓋をとって煮詰める。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	カリウム(mg)	食塩相当量(g)
205	12	11.5	1.1	459	0.9

- ①大根はいちちょう切りに、しょうがは千切りにしておく。柚子は皮をすりおろし、果汁を絞る。
- ②大根は塩でよくもみ、しばらくおく。
- ③大根の水気を切り、しょうがと糸こんにぶ、砂糖、柚子の皮、果汁と一緒に漬け込む。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	カリウム(mg)	食塩相当量(g)
32	0.8	0.3	3.7	224	0.2

【のっぺい汁】

材料	2人分	人分
里芋	60g	
ごぼう	25g	
人参	25g	
干しいたけ	5g	
こんにゃく	25g	
油あげ	15g	
長ねぎ	25g	
だし汁(かつお粗削り出汁+干しいたけ戻し汁)	2カップ	
しょうゆ	小さじ1	A
塩	小さじ1/3	
みりん	小さじ1	
片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ1/2	

- ①里芋は皮をむき、輪切りにし、塩をふってもみ、ぬめりを出した後、水洗いをする。
- ②干しいたけは戻して千切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ③ごぼうは斜め切りにし、水にさらしアクを抜く。人参はいちちょう切りし、こんにゃくは下茹し、短冊に切る。
- ④油揚げは油抜きし、短冊切り、長ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤だし汁に長ねぎ以外の材料を入れ煮る。柔らかくなったらAの調味料を加えて、さらに煮る。
- ⑥長ねぎを入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	カリウム(mg)	食塩相当量(g)
95	4.2	2.6	3.5	449	1.5

【黒糖大学芋】

材料	2人分	人分
さつまいも	100g	
黒砂糖	大さじ1	
油	大さじ1	
黒ゴマ	適量	

- ①さつまいもは一口大の乱切りにして、水にさらし、しっかり水気を切る。
- ②フライパンに油と黒砂糖とさつまいもを入れ、火をつける。ヘラで混ぜながら絡め、蓋をして、5分待つ。
- ③蓋は水滴が垂れないよう水平に取り、串で火の通りを確認して、表面がカリッとなるまで炒める。
- ④バットに広げて黒ゴマをふる。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	カリウム(mg)	食塩相当量(g)
154	0.8	6.2	1.8	310	0



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	カリウム(mg)	食塩相当量(g)
679	21.3	21.3	12.5	1605	3.3

※四捨五入の関係で、各メニューの栄養素を足し合わせた数字と合計の数字が一致しない場合があります。ご了承ください。

【しょうがたっぷり大根サラダ】

材料	2人分	人分
しょうが	15g(1.5かけ)	
柚子	1/2個	
大根	100g	
糸こんにぶ(乾燥)	1g	
砂糖	小さじ1/2	
塩	少々	