

秋

海老芋のマリネ

磐田の食材 海老芋



酢と海老芋も合うんです。ほっくりとした海老芋とシャキシャキした野菜の食感を楽しんで！海老芋は、里芋の品種の1つです。肉質がキメ細かく、煮くずれしにくいので煮物やおでんに最適です。

(1人分)
 エネルギー 123kcal 脂質 9.1g
 たんぱく質 1.0g 塩分 0.4g

材料(4人分)	
海老芋	200g
玉ねぎ	60g
ピーマン	大1個
にんじん	20g
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ3
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ2/3
こしょう	少々

作り方

海老芋は皮をむいて5mm厚さに切り、水に放してアクを抜く。
 塩もみして水洗いする。
 塩少々を加えた水に海老芋を入れ、固めに茹でる。
 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り
 ピーマンは薄い輪切りにする。
 海老芋の水気を切り、熱いうちに をすべて混ぜ、Aのフレンチドレッシングをかける。

秋

海老芋の揚げ煮風

磐田の食材 海老芋



この時は、「孫芋」を使っていますが、「親芋」や「子芋」でもおいしく作れます。

(1人分)
 エネルギー 196kcal 脂質 10.2g
 たんぱく質 3.0g 塩分 1.3g

材料(4人分)	
海老芋	400g
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/3
いりごま	大さじ2

作り方

海老芋は蒸して皮を取り除き、ビニール袋に片栗粉と一緒に入れ、片栗粉をまぶしつけて揚げる。
 鍋に砂糖、しょうゆを入れて一煮たちさせ、 をからめる。
 いりごまをふる。

秋

里芋の五平もち風

磐田の食材：里芋



材料（4人分）

米	2/3カップ
里いも	140g
水	180cc
塩	ひとつまみ
鶏ひき肉	65g
サラダ油	大さじ2/3
赤みそ	65g
A 砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
サラダ油	適宜

里芋が入ることでご飯のねばりが少なくなり食べやすいです。小さく作って子どものおやつにどうぞ！

作り方

米は洗ってざるにあげる。里いもは皮をむき1cm厚さの輪切り。炊飯器に米、里いも、分量の水、塩ひとつまみを入れ普通に炊く。ひき肉はサラダ油で炒め、色が変わったらAを加えてよく混ぜ、つやよく練り混ぜる。

をバットにあけてフォークでつぶすようにして広げ、4等分して粗熱をとる。手水をつけて丸めてからやや平たいしゃくし形にまとめる。

フライパンにサラダ油を薄く引いて熱し、を並べて入れて両面をきつね色に焼く。をぬって軽く焼いて仕上げ、串にさす。

(1人分)

エネルギー	231kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	5.6g
塩分	2.2g

秋

桜えびごはん

磐田の食材 米



材料（4人分）

米	2カップ
水	440cc
桜えび(干)	15g
A 薄口しょうゆ	小さじ2/3
塩	小さじ1/4
葉ねぎ	少々

作り方

米は洗ってザルに上げる。釜に米、桜えび、Aを加えて炊き上げる。

ごはんを器に盛り付け、葉ねぎの小口切りを飾る。

一緒に炊くだけで上品なごはんに変身。桜えびの旨味が口の中に広がります。主食は、大切なエネルギー源です。毎食、きちんと食べましょう。

(1人分)

エネルギー	305kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	0.9g
塩分	0.6g

秋

エリンギと鶏肉の山椒炒め

磐田の食材 鶏肉



材料（4人分）

	鶏もも肉	400g(2枚)
A	塩	少々
	酒	大さじ1
	エリンギ	400g
	長ねぎ	200g(2本)
	サラダ油	大さじ1
B	塩	小さじ1/3
	湯	大さじ4
	粉山椒	少々

(1人分)	
エネルギー	273kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	17.8g
塩分	1.1g

作り方

鶏肉は一口大のそぎ切りにしAをもみこむ。
 エリンギは縦半分に切る（太いものは4つ割りにする）
 長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
 フライパンに油を熱し、強火で を炒める。焼き色がついたら
 を加え炒め、Bを加えて水気をとばすようにしてさらに炒める。
 のエリンギがしんなりしてきたら火を止めて、粉山椒をふる。

秋

しいたけステーキ

磐田の食材 :しいたけ



低エネルギーで食物繊維の多いしいたけが
 たっぷり食べられる1品です。

(1人分)			
エネルギー	107kcal	脂質	9.2g
たんぱく質	2.1g	塩分	1.3g

材料（4人分）

	しいたけ	12枚
	にんにく	1片
	パセリ	少々
	オリーブオイル	大さじ3
A	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	こしょう	少々

作り方

しいたけは石づきを取る。
 にんにくはみじん切りにする。
 パセリは粗くみじん切りにする。
 フライパンにオリーブオイルを熱し、 を両
 面焼く。しんなりしてきたらにんにく
 を入れてさっと炒める。
 Aを加えてからめ、パセリをふって器
 に盛る。

秋

さつまいも蒸しようかん

磐田の食材 :さつまいも



ほっとする味のようかんです。甘さ控えめです。
あんやさつまいもには、ふだん不足しがちな食物繊維が多く含まれています。

(1人分)

エネルギー	171kcal	脂質	0.5g
たんぱく質	6.9g	塩分	1.2g

材料 (17×7cm のパウンド型 1コ分)

こしあん	250g
水	60cc
さつまいも	100g
薄力粉	23g
A 片栗粉	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/4

作り方

あんに少しづつ水を加えながらよく混ぜる。

にAを加えて、よくまぜあわせ、充分にこねる。

1cm角に切ったさつまいもを の中に入れてさっと混ぜる。

クッキングシートを敷いた型に入れ、50分間蒸す。(圧力鍋なら約12分)

冷やして出来上がり。