



万博出展記念！
狭山茶創作レシピ

パワー満点！
地産地消
ワンプレートレシピ
を収録

所沢農産物を活用した



レシピ

vol.15



※地産地消とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費する取組のことで、新鮮野菜などを通じて生産者と消費者を結びつける取組のことです。

発行：所沢市 農業振興課 協力：西武学園医学技術専門学校〔令和7年10月発行〕

狭山茶の2色うどん

すずき まなか
鈴木 真菜香さん 考案
エネルギー (1人分) 555kcal



令和7年度
地産地消レシピ
表紙作品

表紙作品考案者 鈴木 真菜香さん

今回は、表紙作品に選んでいただき、
ありがとうございます。
埼玉で馴染み深いうどんで「つるっ」
と美味しく狭山茶の味を楽しんでほし
いと思ひ考案したレシピです。



材料 (2人分)

《うどん》

お茶パウダー(煎茶・ほうじ茶) …… 各4g
中力粉 …… 140g×2
ぬるま湯 …… 70ml×2
塩 …… 4g×2
打ち粉 …… 適量

《つけ汁》

豆乳 …… 100ml
めんつゆ …… 50ml
白すりごま …… 大さじ1杯(8g)

《薬味》

わさび …… 2g
ねぎ …… 3g
鰹節 …… 2g

《トッピング》

きざみ海苔 …… 1g

作り方

- 煎茶用とほうじ茶用のボウルを用意し、それぞれのボウルにお茶パウダーと中力粉をふるいにかける
- 別のボウル2つにぬるま湯を入れて塩を溶かす
①の粉を、爪を立てるように手で混ぜながら、塩を溶かしたぬるま湯を加えていく
- ②を一つにまとめてさらによく揉むように混ぜ、手につかなくなったら厚手のビニール袋に入れる
- ③を地面に置き、足で15分踏む(踏んで平らになったら、もう一度丸めて踏む作業を6回繰り返す)
- ④の生地を丸めて空気を抜いて1時間寝かす
- 台とめん棒に打ち粉を振って、台の上に寝かした生地を置き、直径20cmぐらいまで伸ばし、打ち粉を振る
- ⑥を2~3mmの厚さに伸ばし、半分に折り、さらに打ち粉をし、上下が合わさるように折る(図: うどんの生地の折り方・切り方参照)
- ⑦を3mm幅に切り、切った生地はくっつかない様に1本ずつほぐし、伸ばしてバットなどにきれいに並べておく
※⑥~⑧を「煎茶用」と「ほうじ茶用」で2回行う
- 鍋にたっぷりの湯を沸かして、6~8分ほど茹でる(麺同士がくっつかない様に混ぜる)
- 茹で上がった麺をザルにあげ、氷水で冷ます
- 器に2種類の麺を半分ずつ盛り付けて、中央にきざみ海苔を乗せる
- つけ汁の材料をすべて合わせる
- 小皿を用意し、薬味を盛り付けて完成



うどん生地の折り方・切り方 (⑦・⑧)

所沢の農産物

アピールポイント

- ・狭山茶は煎茶とほうじ茶の2種類を使い、2つの味、色を楽しむことができます
- ・つけ汁は豆乳をベースに作りなめらかな味になっているのと、付け合わせの薬味を入れて味変することもできます



狭山茶

狭山茶を練った里芋チーズ焼き

おかむら せいや
岡村 聖也さん 考案

エネルギー（1人分） 245kcal



狭山茶創作レシピ



材料（2人分）

里芋	250g
スライスチーズ	40g
煎茶	5g
塩	2g
こしょう	少々
パン粉	18g
卵	30g(1/2個)

《付け合わせ》

ミニトマト	15g
ブロッコリー	30g
あさつき	少々

作り方

- ① 里芋を洗い、約 20 分柔らかくなるまで茹でる
ザルに取り出し粗熱を取り、皮をむく
- ② ①のうち半分はサイコロ状に切り、残りはマッシャーで潰す
- ③ ②に、包丁で細かく刻んだ茶葉と、塩、こしょうを加え、混ぜる
- ④ ③を 4 等分にし、一つ一つにチーズを包み、小判型に成型する
- ⑤ ④に薄力粉、卵、パン粉の順につけ、トースターで約 10 分焼く
- ⑥ お皿に⑤と付け合わせの野菜を盛り付けて完成

所沢の農産物



狭山茶



里芋



たまご

アピールポイント

- ・和風のイメージの強い里芋をチーズで混ぜて焼いて、若者に親近感ある見た目にしてみました
- ・里芋を完全につぶさず、一部をサイコロ状にしたことで、食感を楽しんでもらえるよう仕上げました

お茶漬けを世界へ 狭山茶で味わう ジャパニーズ・ソウルフード

さ さ き なな
佐々木 セさん 考案
エネルギー（1人分） 483kcal



狭山茶創作レシピ



材料（2人分）

《ご飯》

お米…………… 1合
淹れた煎茶…………… 210～230ml

《茶だし》

合わせだし…………… 適量
煎茶…………… 適量
塩…………… だしに対して0.8%

《鮭フレイク》

鮭ハラス(甘口)…………… 1切れ

《かぶの葉としらすのおかか和え》

かぶの葉…………… 100g
塩(揉み込み用)…………… 少々
しらす…………… 40g
いりごま…………… 10g
オリーブ油…………… 大さじ1杯
醤油…………… 大さじ1杯
みりん…………… 大さじ2杯
鰹節…………… 2g

《梅干し》

しそ梅干…………… 1個

作り方

1. ご飯を炊く

- ① お米を研ぎ、炊飯器の内釜に入れる
- ② 淹れた煎茶を用意し、一度粗熱を取り炊飯器に入れて炊く

2. かぶの葉としらすのおかか和えを作る

- ③ かぶの葉を細かく刻み、塩少々をまぶし 10 分程おき、水気をしっかり絞る
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、かぶの葉を炒める
- ⑤ しらすを加えてさらに炒める
- ⑥ みりんを加えて軽く煮つめ、醤油と鰹節を加える
- ⑦ 仕上げにいりごまを加えて完成

3. 鮭フレイク

- ⑧ 鮭ハラスをグリルで香ばしく焼き、骨を取り除き細かくほぐす

4. 茶だし

- ⑨ 煎茶をやや濃い目に淹れる
- ⑩ ⑨で淹れたお茶と合わせだしを「4：6」の割合で合わせる
- ⑪ 味見をしながらお茶の分量の 0.6 ～ 0.8%の塩を加える

5. 盛付け・仕上げ

- ⑫ ご飯に軽く塩をふり、中に⑧の鮭 2/3 程度を入れておにぎりを握る
- ⑬ 表面におかかと残りの鮭をのせ、盛り付ける
- ⑭ 梅干を別皿に添え、食べる際に熱々の茶だしをかけて完成

所沢の農産物



狭山茶



かぶ

アピールポイント

- ・日本の伝統的な食文化としてお茶漬けをテーマに選びました
- ・ご飯とだし汁に狭山茶を使用することで、より一層和の雰囲気を感じられるレシピになりました

お茶をもっと食卓へ 里芋と鶏肉のお茶味噌グラタン風

せんば けいこ
仙波 慶子さん 考案

エネルギー（1人分） 476kcal



狭山茶創作レシピ



材料（2人分）

《具》

里芋	160g
鶏もも肉細切れ	100g
舞茸	60g
玉ねぎ	120g

《お茶味噌ソース》

茶殻	大さじ1杯
淹れた煎茶	大さじ1杯
みりん	小さじ1杯
西京白みそ	30g
有塩バター	5g
オリーブ油	大さじ1杯
塩	少々
こしょう	少々

《飾りソース》

マヨネーズ	大さじ4杯
抹茶	小さじ2杯

作り方

《準備》

- ・急須でお茶を淹れ、茶殻と淹れた煎茶を計量しておく

- ① 西京白みそ、茶殻、みりん、バターを淹れた煎茶でといてお茶味噌ソースを作る
- ② 里芋を洗い、真ん中に切り込みを入れ、耐熱皿にのせてラップをかけ、600Wの電子レンジで5分程度加熱し粗熱がとれたら、皮をむき、輪切りにする
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、スライスした玉ねぎを炒め、鶏肉とほぐした舞茸を加え、更に炒める
里芋を加え、塩、こしょうで味を調え、①のお茶味噌ソースをまわしかける
- ④ グラタン皿に盛り付け、混ぜ合わせておいた飾りソースをかけ、オーブントースターで焼き色をつけて完成

所沢の農産物



狭山茶



里芋

アピールポイント

- ・飲むお茶から一歩進んで“食べるお茶へ”
- ・茶殻を活用したお茶味噌ソースで鶏肉と里芋のほっこり感を包み込んでグラタン風仕立てにしました お茶の可能性を広げる1品です

狭山茶シナモンロール

たなはし ゆ か
棚橋 由加さん 考案
エネルギー（1人分） 449kcal



狭山茶創作レシピ



材料（2人分）

《生地》

強力粉	90g
米粉	36g
お茶パウダー	8g
ドライイースト	2g
砂糖	10g
塩	2g
水	84g
無塩バター	10g

《フィリング》

牛乳(生地にぬる用)	10g
黒糖	10g
シナモンパウダー	5g
黒豆(煮豆)	40g
くるみ	20g

《フロスティング》

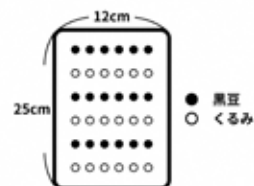
抹茶	4g
粉糖	12g
牛乳	5g

作り方

《準備》

・くるみは160℃のオーブンで5～6分乾煎りする ・すべての材料を計量する

- ① ボールに強力粉、米粉、砂糖、塩、ドライイースト、お茶パウダー、水を入れてこねる
- ② 生地をひとまとめにしたら、まな板の上でこね、バターをちぎりながら生地に混ぜ込む(5～10分)
- ③ 生地がまとまり弾力がでたら、あらかじめバターを塗ったボールに入れ、一次発酵させる(30分)
- ④ ③の生地のガス抜きを行い、15分休ませる(ベンチタイム)
- ⑤ 生地の閉じ目を上にし、めん棒で四角にのばす(縦25cm×横12cm)
- ⑥ 生地の上の部分を1cm残し、刷毛で薄く牛乳をぬり、黒糖とグラニュー糖を合わせたものをふり、黒豆は一定の間隔をあけて横にならべ、間にくるみをのせる
- ⑦ 生地を手前から巻き、巻き終わった生地の端はしっかり閉じる
- ⑧ ⑦を4等分に切り分け、クッキングシートをひいた天板に断面を上にしてのせ、上から布巾をかけ、二次発酵させる(20分)
※オーブンを180℃に予熱する
- ⑨ 180℃のオーブンで13～15分焼成
- ⑩ フロスティングの材料を全て混ぜ合わせ、粗熱がとれたシナモンロールの上にかけて完成



黒豆・くるみのならべ方(⑥)

所沢の農産物



狭山茶

アピールポイント

- ・若い人をターゲットにし、狭山茶を気軽に取り入れてほしいと開発しました
- ・お茶パウダーを生地に練りこみ、色を出し、フロスティングにも使用することでより風味をプラスしました

カンタン!!混ぜて焼くだけ お茶香るマフィン!!

さとう むつみ
佐藤 睦さん 考案

エネルギー (1人分) 660kcal



狭山茶創作レシピ

材料(2人分)(マフィン型6個分)

卵	1個
砂糖	60g
太白ごま油	60g
牛乳 (5gの茶葉を入れ煮出しておく)	60g
A { 薄力粉	120g
ベーキングパウダー	4g
粉茶	5g
《トッピング》	
マーマレード	適量
チョコチップ	適量
など	

作り方

《準備》

- ・オーブンを180℃に予熱しておく
- ・材料の全量を計量しておき、Aはふるいにかけて混ぜておく
- ・多めに牛乳を沸かし、茶葉を加え火を止め煮出したあと、牛乳を濾して60gになるように調整する

- ① ボウルに卵を割り入れホイッパーで溶く
- ② ①に砂糖を入れ混ぜる
- ③ ②にゴマ油、牛乳の順で入れ混ぜる
- ④ ③の上にまんべんなくAを振り入れ、ゴムベラで混ぜる
- ⑤ 紙の型をひいたマフィン型に均等に分け入れる
- ⑥ お好みでトッピングにマーマレード、チョコチップなどをのせる
- ⑦ オーブンに入れ20分間焼き、焼きあがったら型から外し、冷まして完成

アピールポイント

- ・バターを使わず、ごま油を使用することで、冷めても硬くならず、お茶の香りも引き立ちます
- ・材料を順番に混ぜて焼くだけですぐに食べられます
- ・材料は「薄力粉：砂糖：牛乳：ごま油＝2：1：1：1」と準備しやすい割合で調整しました

所沢の農産物



狭山茶



たまご

ぶどうのアイス和紅茶

しもにし
下西 ひかりさん 考案

お菓子によく合う、華やかな和紅茶のレシピをご紹介します！
狭山茶で、優雅なティータイムを過ごしてみませんか？

作り方の詳細はこちらからご覧いただけます➡



せいろでワンプレート～おこわ・温野菜・里芋の蒸し餃子～

やまだ りん

山田 凜さん 考案

エネルギー（1人分） 767kcal



材料（2人分）

《餃子》

豚ひき肉…………… 80g
里芋…………… 1個(60g)
ニラ…………… 1/5束
生姜…………… 7g
キャベツ…………… 60g
塩（キャベツ塩もみ用）…………… 小さじ1/3杯
餃子の皮(大判) …… 16枚
醤油…………… 小さじ1杯
酒…………… 小さじ2杯
おろしにんにく-小さじ1杯
砂糖…………… 小さじ1杯
ごま油…………… 小さじ1杯
塩（下味）…………… 少々
こしょう…………… 少々
味噌…………… 小さじ1杯

《温野菜》

かぶ…………… 150g
人参…………… 60g
《温野菜・餃子のたれ》
酢…………… 大さじ1.5杯
醤油…………… 大さじ1杯
砂糖…………… 小さじ1/2杯
白いりごま… 大さじ1/2杯
ごま油…………… 大さじ1/2杯

《おこわ》

もち米…………… 120g
干し椎茸…………… 2枚(6g)
人参…………… 1/2本(60g)
枝豆…………… 20g
椎茸の戻し汁…………… 60ml
醤油…………… 大さじ1杯
酒…………… 小さじ1杯
塩…………… 小さじ1/4杯

作り方

《準備》

【おこわ】もち米をとぎ、冷蔵庫で6～8時間寝かせる／干し椎茸を水で戻し、戻ったら薄くスライスする（椎茸の戻し汁は捨てない）／人参は半月切りに切る

【餃子】里芋の皮をむき、小さめに乱切りにして塩もみし、水で流し、軟らかくなるまで水から茹でる（沸騰後10分目安）／茹で上がったらずルにあげ、粗熱を取る／キャベツはみじん切りにしてざルに入れ水で洗う塩もみして10分置き、塩がなじんだら水気をよく切る／生姜とニラはみじん切りにする

【温野菜】かぶは根と葉に切り分け、葉は5cm幅に切り、根は皮をむき半分に切ったものを3mm幅に切る（半月切り）／人参は長さ5cmほどのスティック状にカットする

1. おこわを作る

- ① 沸騰した鍋にせいろを用意し蒸し布を広げ、もち米をのせて包み、蓋をして15分蒸す
- ② ボウルに調味料を入れ、①のもち米、椎茸、人参、枝豆を入れて混ぜ、蒸し布で包み、さらにせいろで15分間蒸す ボウルに移し、ラップをかけて蒸らす

2. 餃子を作る

- ③ ボウルに②の里芋を入れ、手でつぶし、ひき肉と調味料を加え混ぜたあと、ニラ、キャベツ、生姜を加え混ぜる
- ④ ③を16等分にして、餃子の皮で包む

3. 温野菜と餃子をせいろで蒸し、付けたれを作る

- ⑤ せいろに丸めて水で濡らしたクッキングシートを敷き、野菜と④の餃子をのせ、沸騰した鍋で15分蒸す（カブの葉は7分程で先に取り出す）
- ⑥ 付けたれの材料をボウルで混ぜて、小さめの器に用意する
- ⑦ 器に②のおこわ、蒸し上がった餃子と野菜と付けたれを盛り付け完成

所沢の農産物



里 芋



にんじん



枝 豆



か ぶ

アピールポイント

野菜をたくさん使って彩りよく仕上げ、餃子とやわらかい里芋がとても合います

胸肉を使ったチキンガーリックプレート 人参オニオンソースを添えて

かゆかわ りょう

粥川 亮さん 考案

エネルギー（1人分） 887kcal



ワンプレートレシピ

材料（2人分）

《ガーリックライス》

白米…………… 200g
にんにく…………… 1片
バター…………… 8g
醤油…………… 大さじ1杯
オリーブ油… 大さじ1杯
料理酒…………… 大さじ1杯

《チキン》

鶏むね肉…………… 200g
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
めんつゆ… 大さじ1/2杯

《人参オニオンソース》

人参…………… 1/4本
玉ねぎ…………… 1/2個
おろし生姜… 大さじ1杯
おろしにんにく… 小さじ1杯
料理酒…………… 大さじ1杯
みりん…………… 大さじ2杯
醤油…………… 大さじ1杯

《付け合わせ》

人参…………… 20g
ほうれん草…………… 60g
ツナ…………… 35g
白すりごま… 小さじ1杯
醤油…………… 小さじ1/2杯
マヨネーズ… 大さじ2杯
砂糖…………… 小さじ1杯

作り方

1. 付け合わせを作る

- ① 人参は細切りにし、ほうれん草はザク切りにし、下茹でする。水を切りボウルへ移し、粗熱をとる。
- ② ①のボウルに水切をしたツナとすりごま、調味料をすべて加え、冷蔵庫で冷やす。

2. 人参オニオンソースを作る

- ③ 分量の人参、玉ねぎをおろし金でおろす。
- ④ ③とおろし生姜、おろしにんにくを鍋に入れ、炒める。
- ⑤ 調味料をすべて加え、煮つめてソースを作り、氷水にあててソースを冷やす。

3. チキンとガーリックライスを作る

- ⑥ 耐熱ポリ袋に、チキンの材料をすべて入れ、袋ごと20分茹でする。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を入れ、輪切りにしたにんにく1/2片を弱火で火にかけて、色がついたなら一度取り出す。
- ⑧ 残りのにんにくをみじん切りにして⑦のフライパンに入れ、火にかける。炊いたご飯を入れよく炒め、醤油と料理酒を加え、混ぜ合わせる。
- ⑨ 火を止め、バターを加えてよく混ぜる。
- ⑩ 器にドーム型にこんもりと盛り付け、上に⑦のニンニクをのせる。

4. 盛り付けをする

- ⑪ 茹でた鶏肉を切り分けて⑩の器と一緒に盛り付け、⑤のソースを添える。
- ⑫ ②の付け合わせも盛り付けて完成。

所沢の農産物



にんじん



ほうれん草

アピールポイント

・このワンプレートは、所沢産の人参とほうれん草で彩りを華やかにし、鶏むね肉を使い、栄養バランスもしっかり整えています。

里芋チーズコロッケプレート

かわごえ あいみ
川越 愛実さん 考案
エネルギー（1人分） 822kcal



材料（2人分）

《里芋チーズコロッケ》

里芋…………… 320g
チーズ…………… 30g
玉ねぎ…………… 100g
豚ひき肉…………… 60g
枝豆…………… 18g
塩…………… 適量
こしょう…………… 適量

《衣》

卵…………… 1個
小麦粉…………… 大さじ2杯
パン粉…………… 適量
揚げ油…………… 適量
炒め油…………… 適量

《ピラフ》

白米…………… 340g
ミックスベジタブル 30g
むきえび…………… 50g
バター…………… 5g
コンソメ…………… 大さじ1杯
塩…………… 適量
こしょう…………… 適量

《付け合わせ》

レタス…………… 1枚
パセリ…………… 適量
ソース…………… 適量

作り方

- ① 里芋を軽く洗い、皮をむいて一口大に切って塩もみしておく
玉ねぎはみじん切りにし、少量の油でいためる
玉ねぎがしんなりしてきたら、ひき肉を加え炒める
- ② 里芋を 600W のレンジで 2 分加熱し、水洗いした後、水 200ml を張った鍋に入れ強火にかける
煮立ったら弱火にして、蓋をして 20 分程焦げないように注意して蒸す
- ③ えびをバターで炒め、一回取り出し、同じフライパンでミックスベジタブルを炒め、ご飯を入れ、調味料を加えて混ぜる
- ④ えびをお碗の底に敷いて、その上にピラフを詰め、お皿にひっくり返してパセリをかける
- ⑤ ②の里芋がやわらかくなったら、火を強め水分を飛ばし、マッシャーでつぶし、玉ねぎとひき肉を加え、塩こしょうで味つけをする
- ⑥ ⑤にチーズを加えて混ぜ丸く成型し、卵と小麦粉を混ぜた液にくぐらせ、パン粉をまぶして 170℃の油できつね色になるまで揚げる
- ⑦ ④のお皿にレタスを敷いてコロッケを盛り付ける
コロッケにソースをかけて完成

所沢の農産物



たまご



里 芋



枝 豆

アピールポイント

・里芋を全部つぶさずにあえて塊を少し残すことで、2種類の食感を楽しめるようにしました

地産地消バーガー

さかた あおい
坂田 葵さん 考案

エネルギー（1人分） 519kcal



ワンプレートレシピ

材料（2人分）

《パンズ(ベーグル)》

強力粉……………80g
米粉……………30g
塩……………1g
水……………56～60g
ドライイースト……………1g
ほうれん草……………2株
打ち粉……………適量

《パティ》

鶏ひき肉……………160g
玉ねぎ……………1/4個
枝豆……………30g
パン粉……………5g
塩……………適量
胡椒……………適量

《野菜》

リーフレタス… 2～3枚
輪切りトマト……………2枚

《里芋のフライドポテト》

里芋(大)……………2個
塩……………少々
片栗粉……………大さじ1杯
ケチャップ……………10g
マヨネーズ……………10g

《ソース》

ケチャップ……………3g
粒マスタード……………5g
マヨネーズ……………5g
はちみつ……………3g

作り方

- ① ほうれん草を洗い、沸騰させたお湯で、根本を30秒、葉を1分茹でる。冷水で冷まし、水気を切ってざく切りにし、ミキサーに水とほうれん草を入れペースト状にする
- ② ボウルに強力粉、米粉、塩、砂糖、イースト、①のペーストを入れ混ぜる。生地がまとまってきたら10分程手でこね、打ち粉をして2等分（約100gのもの）が2個できる）にする。2等分にした生地は丸めて、固く絞った濡れ布巾をかけて10分休ませた後、35℃で60分発酵させる
- ③ その間に、里芋の皮をむき10mm角の拍子切りにし、水気を切り、片栗粉をまぶして冷凍庫に入れる
- ④ ボウルにひき肉、パン粉、玉ねぎと枝豆のみじん切りを入れ、粘りが出るまでこねる（水っぽいうでであればパン粉を足す）。塩・こしょうを入れ混ぜ、2等分にして丸く平たく成型する
- ⑤ パンズの生地の発酵が終わったら、オーブンを200℃に予熱し、その間に沸騰したお湯に大さじ1杯の砂糖を入れ、パンズの生地を1分間茹でる
- ⑥ ⑤の生地を200℃で15分焼く
- ⑦ パンズを焼いている間に④のパティをフライパンで焼き、同時に③の里芋を油で揚げる。ソースの材料をボウルにすべて入れよく混ぜ合わせる
- ⑧ ⑥のパンズが焼きあがったら横半分に切り、断面にソースを塗り、レタス→パティ→トマトの順にパンズで挟む
- ⑨ お皿やバスケットなどの器に⑧を盛り付け、里芋のフライドポテトとケチャップ・マヨネーズと一緒に盛り付けて完成

所沢の農産物



里芋



ほうれん草



枝豆

アピールポイント

- ・野菜とお肉を豊富に使うので、ボリュームがあって1個で満足するバーガーです
- ・お肉は鶏肉を使うことで経済的でカロリーを抑えられます

コンロ・包丁不要 レンジで麻婆プレート

やすまつ れいな

安松 玲奈さん 考案

エネルギー（1人分） 865kcal



材料（2人分）

《麻婆豆腐》

豚ひき肉…………… 100g
木綿豆腐…………… 150g
小松菜…………… 1束
長ネギ…………… 10cm
卵黄…………… 2個
ピーナッツ…………… 5粒
白米(ごはん) …… 2杯分

《合わせ調味料》

水…………… 100ml
鶏ガラスープの素 …… 小さじ1杯
砂糖…………… 小さじ1/3杯
醤油…………… 大さじ1杯
オイスターソース…………… 小さじ1杯
おろしにんにく…………… 2cm
おろし生姜…………… 2cm
水溶き片栗粉 …… 大さじ1杯

《ワカメスープ》

お湯…………… 200ml
乾燥ワカメ…………… 1g
長ネギ…………… 5cm
鶏ガラスープの素…………… 小さじ1.5杯
卵白…………… 適量
白いりごま…………… 少々
ごま油…………… 少々

作り方

1. 麻婆豆腐を作る

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、600W のレンジで 2 分加熱し、加熱後スプーンで一口大にする
- ② 小松菜はハサミで 3cm、ネギは粗みじんに切り、ピーナッツは荒く砕く
- ③ ひき肉を耐熱皿に平に入れ、600W のレンジで 2 分加熱する
加熱したひき肉からでた余分な油を切り、合わせ調味料を加え軽く混ぜ、小松菜を乗せラップをして 600W のレンジで 2 分加熱する
- ④ ③に水溶き片栗粉を混ぜ、木綿豆腐のをせ、ラップをして 600W のレンジで 1 分半加熱する
- ⑤ とろみがついたら完成

2. ワカメスープを作る

- ⑥ 乾燥ワカメは水で戻す
- ⑦ お椀に沸騰したお湯、鶏ガラスープの素を入れ、卵白を細く注ぎながら混ぜる
- ⑧ ワカメ、ネギ、白いりごま、ごま油を入れて出来上がり

3. ワンプレートに盛り付ける

- ⑨ お皿に白いごはんと麻婆豆腐を盛り、ネギ、ピーナッツ、卵黄のをせ、スープのをせて完成

アピールポイント

- ・ 10 代の方向けに、コンロも包丁も使わずレンジで簡単に作れるレシピを考案しました
- ・ 不足しがちな栄養素を補えます
- ・ お子さんが食べやすいように辛味を抜いてあります（お好みでラー油や豆板醤、糸唐辛子をのせる）

所沢の農産物



たまご



小松菜

ウイグルの伝統的な料理“ポロ”を所沢野菜で

いしゅう
伊州 ライハンさん 考案
エネルギー（1人分） 759kcal



材料（2人分）

お米……………1カップ
羊肉（鶏肉でもOK）……………200g
人参……………2本
玉ねぎ……………半分
オリーブ油……………30g
水……………1.5カップ
塩……………適量
こしょう……………適量
クミン……………適量

《付け合わせサラダ》

かぶ……………75g
ほうれん草……………40g
プチトマト……………3個
にんにく……………10g
味付けポン酢……………小さじ2杯
オリーブ油……………大さじ1杯
辛味スパイス（山椒や唐辛子）……………適量

作り方

1. ポロを作る

- ① フライパンにオリーブ油を入れ羊肉の表面に焼き色がつくまで焼き、玉ねぎと塩を加え2分炒める
 - ② 人参を加えて軽くかき混ぜ、蓋をして5分中火にかける
 - ③ 水を加えて軽くかき混ぜ蓋をして“クツクツ”なる火加減で20分煮る
 - ④ 羊肉を取り出し、必要に応じて一口大の大きさに切る
 - ⑤ ④に塩・こしょうで味を調え、米を入れ、米を平らにならし、水気が無くなるまで中火で5分程度火にかけていく
 - ⑥ 水気が飛んだら、取り出した肉を鍋に戻し、蓋をして蒸気が逃げない様にし、20分程度とろ火で炊いていく
- ※ 20分経過し、ご飯に芯が残る場合は水をひと回し加え様子を見ながら炊いていく

2. 付け合わせサラダを作る

- ⑦ スライスしたにんにくに熱したオリーブ油をかけて香りを出す
- ⑧ ⑦に味付けポン酢、辛味スパイスを混ぜ合わせる
- ⑨ かぶを薄くちょう切りにして塩を振りしんなりさせる
プチトマトは半分にカットする
- ⑩ ほうれん草はザク切りにして茹でる
- ⑪ ⑨と⑩の水気を切って⑧と合わせる

3. 盛り付け

器にご飯を盛り付け、お肉は食べやすい大きさに切ってご飯の上に盛り付け、野菜も一緒に盛り付けて完成

所沢の農産物



にんじん



かぶ



ほうれん草

アピールポイント

- ・羊肉や玉ねぎ、人参をたっぷりの油でじっくり炒めることで、旨みと甘みを引き出す事ができます
- ・骨付き肉を使うことで味がより引き立ちます
- ・お肉は羊肉の代わりに鶏肉や牛肉でも代用できます

ヘルシー!! 狭山茶グラノーラ

横山 明日香さん 考案

調理時間 45 分



材料 (5 人分)

煎茶 (細かくしたものか粉茶)

..... 大さじ4

オートミール 250g

きび砂糖 (好きな砂糖)

..... 大さじ4~6 ※好みに応じて

米油 大さじ2

豆乳 大さじ2

ミックスナッツ 120g

作り方

- ① オーブンを 180℃に加熱する
- ② 材料を全部混ぜる
- ③ オーブンの天板にクッキングシートを敷き②を広げる
- ④ 180℃のオーブンで 15 分焼く
- ⑤ 15 分経ったら全体的に混ぜて広げ、もう一度 180℃のオーブンで焼く

所沢の農産物



狭山茶

アピールポイント

お茶の良い香りと香ばしいナッツの香りがあとをひき、つつつつまんでしまいます

お茶をそのまま食べられるので栄養満点かつ低カロリーで世代を問わず楽しめるヘルシーなおやつです

幼児にはナッツをよけてあげれば、みんなで食べられます!!

お茶めな飛竜頭

小林 摂さん 考案

調理時間 30 分



市民募集レシピ

材料（おとな 2 人子ども 2 人分）

木綿豆腐	300g
乾燥大豆ミート	15g
茶殻（煎茶）	12g
長ねぎ	12g
蓮根（皮除く）	30g
紅生姜	12g
片栗粉	24g（大さじ3）
塩	少々（小さじ1/8）
揚げ油	適宜

作り方

- ① 豆腐の水気をきっておく
- ② 大豆ミートを 5 分以上お湯にひたして戻し、水気をしぼっておく
- ③ 長ねぎと紅生姜はみじん切り、れんこんは粗みじんに切る
- ④ 揚げ油を除く材料のすべてを混ぜ合わせ、12 分割しハンバーグ型に成形する
- ⑤ 160 度に熱した油に入れてじっくり色良く揚げる

アピールポイント

鶏卵・小麦粉不使用（アレルギー表示推奨品目：大豆）、ノンミートなので安心してお召し上がりいただけます
味つけと食感のアクセントに紅生姜と刻み蓮根をいれました
揚げ物でボリュームがありながらも、大豆と野菜が主原料なのでたくさん食べても安心です
緑鮮やかな茶葉も摂れるので、美容と健康への効能も期待できそうなんて、欲張りすぎですか？

所沢の農産物



狭山茶

所沢農産物を活用した



レシピ

vol.15



ヘルシー!!
狭山茶グラノーラ



お茶めな飛竜頭



所沢農産物をお求めの方は
こちらをご確認ください。

