

フライパンひとつで完結ワンパンレシピ
武蔵野うどんレシピを収録

所沢農産物を活用した



レシピ

vol.12



※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4年10月発行]

とろーりあん かぶの肉詰め

栞田 陽子さん 考案
エネルギー（1人分）184kcal



令和4年度
地産地消レシピ
表紙作品



表紙作品考案者 栞田 陽子さん

表紙を飾ることができて、とても嬉しいです。まさか自分の作品が選ばれるとは思わず、驚きました。

このレシピのこだわりは、食材を丸ごと使っているところです。皮や葉を残さず全て使うのはもちろんのこと、蒸した時の汁も餡に使ってかぶ丸ごとの美味しさを一つの料理に詰め込みました。

卒業後は、子どもたちに喜んでもらえるような給食を作りたいです。子どもたちが食べたいと思うようなかわいい献立を立てられるように頑張ります。



材料（4人分）

かぶ	4個
人参	40g
豚ひき肉	200g
〈調味料〉	
しょうがのすりおろし	1片分
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
〈甘酢餡〉	
煮汁+水	150ml
醤油	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1

作り方

- ① かぶは皮をむき、葉の部分を1cm残して上部を切り、中身をスプーンでくり抜いて器にする。人参は皮をむいて一口大に切る。
- ② かぶの葉と①でくりぬいた中身・皮をみじん切りにして、ボウルに入れて塩少々でもむ。5分ほどおいたらよく水気を絞る。
- ③ ボウルに豚ひき肉・調味料を入れて粘り気が出るまで練る。②も加えて良く混ぜ、くりぬいたかぶの器に詰める。
- ④ 深さのあるフライパンに並べ、かぶの高さの半分まで水を入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、フライパンの蓋をかぶせて20分ほど煮る。残り4分になったら、切り取ったかぶの上部と人参を入れて一緒に煮る。
- ⑤ 火が通ったら皿に取り出して、残った煮汁に水を加えて150mlにする。残りの甘酢餡の材料を加え火にかけて、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④に⑤の甘酢餡をかける。

アピールポイント

- ・かぶの葉と皮も使うため、捨てる場所がありません。
- ・うまみの溶けだした煮汁も餡に使ったため、かぶの美味しさを丸ごと味わえます。

所沢の農産物



かぶ



にんじん

狭山茶クリームチーズどらやき

富尾 美月さん 考案
エネルギー（1人分）172kcal



Funpan Rejoice



材料（4人分）

〈生地〉

米粉	50g
ベーキングパウダー	2g
狭山茶（粉末）	4g
卵	1個
みりん	15g
油	12g
水	20g
砂糖	30g

〈狭山茶クリームチーズ〉

クリームチーズ	15g
砂糖	4g
狭山茶（粉末）	1g
つぶあん	40g

作り方

- ① 常温に戻しておいたクリームチーズ、狭山茶（粉末）を混ぜ合わせておく。
- ② 卵、砂糖を混ぜ合わせ、水、みりん、油を加え、最後に米粉、狭山茶、ベーキングパウダーを振るい入れる。
- ③ フライパンを温め、濡れ布巾の上に置いて、温度を均一にする。
- ④ 高い位置から丸く生地を流し込み、焼き色がついたら、ひっくり返して両面を焼き、少し冷ます。
- ⑤ つぶあんと①を生地に挟んで完成。

アピールポイント

- ・狭山茶を生地とクリームにたくさん使っています。
- ・混ぜて焼くだけでとても簡単に作ることができるスイーツです。
- ・狭山茶の苦み、つぶあんの甘み、クリームチーズの酸味がとても良く合います。

所沢の農産物



狭山茶



たまご

グルテンフリーの所沢チヂミ

橋本 汐理さん 考案
エネルギー（1人分）126kcal



材料（4人分）

米粉	100g
水	130ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
ニラ	2本
人参	100g
枝豆	30g
ごま油	大さじ1
〈タレ〉	
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
コチュジャン	少々
ごま油	少々

作り方

- ① タレを作る。醤油、酢、砂糖、コチュジャン、ごま油の順で混ぜ合わせる。
- ② ニラを3～4cmに切る。
- ③ 人参は皮のまま千切りにする。
- ④ 米粉、水、鶏ガラスープの素、ニラ、人参、下茹でした枝豆を全部合わせる。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて、④を広げる。
- ⑥ 中火で蓋をして焼き、ふちがふわっとしたら、裏返して焼き、両面焦げ目ができたら完成。

所沢の農産物



にんじん



枝豆

アピールポイント

- ・米粉を使ったのでグルテンフリーで、モチモチして美味しいです。
- ・人参は皮ごと使うので栄養がしっかり摂れます。

里芋ジャーマンポテト

田中 彩音さん 考案
エネルギー（1人分）194kcal



コンパニレシポ



材料（4人分）

里芋…………… 322g（3個）
玉ねぎ ……160g（大1/2個）
ブロックベーコン…………… 82g
枝豆…………… 32g（9粒）
塩……………小さじ2/3
こしょう…………… 少々
にんにくのすりおろし …… ひとかけ
オリーブオイル……………大さじ1
コンソメ顆粒…………… 少々
パセリ粉…………… 少々

作り方

- ① 枝豆は下茹でし、ボールに豆を出しておく。
- ② 里芋を「塩でもみ、お湯で流す」をくり返し、ぬめり取りをする。里芋をくし形に切り、程よい硬さになるまで茹でる。
- ③ 玉ねぎをくし形に切り、ブロックベーコンは短冊切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくのすりおろし（半量）を入れて香りを出す。
- ⑤ 次にベーコンを入れて油に旨みを出し、玉ねぎを炒める。
- ⑥ 玉ねぎが透き通ったら、里芋を入れ、やわらかくなるまで火を通し、塩、こしょう、にんにくのすりおろし、コンソメ顆粒と枝豆を入れて味を整える。
- ⑦ お皿に盛りつけ、パセリ粉を振りかけて完成。

所沢の農産物



里芋



枝豆

アピールポイント

- ・食材そのものの味を出すために、調味料を必要最低限にしました。
- ・ベーコンの旨みを生かし、オリーブオイルでヘルシーな仕上がりになっています。

すりおろし野菜でふっくら ジューシーハンバーグ

～栄養たっぷりかぶのガーリックソース～

三上 愛さん 考案

エネルギー（1人分）410kcal



Funpan Resipi

材料（4人分）

合い挽肉	400g
人参	1本
かぶ	2個
卵	1個
パン粉	40g
マヨネーズ	大さじ1.5
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	少々
水	大さじ3
酒	大さじ3

<付け合わせ>

人参	1/4本
かぶ	1/2個
ほうれん草	1束

<かぶのガーリックソース>

かぶの葉	2個分
にんにく	1かけ

A	水	200ml
	醤油	大さじ2
	みりん	小さじ4
	砂糖	小さじ2
	和風だし	小さじ4

<水溶き片栗粉>

片栗粉	大さじ2
水	大さじ2

作り方

<付け合わせ準備>

・人参を輪切り、かぶをくし切りにして茹で、ほうれん草は茹でてから食べやすい大きさに切る。

- ① 人参、かぶをすりおろしておく。
- ② ボールに合い挽肉を入れ、①を加え、卵、パン粉、マヨネーズ、塩、こしょう、ナツメグを入れてよくこねる。
- ③ 4等分にして成型し、真ん中をくぼませ、中火で焼く。
- ④ 焼き色がついたらひっくり返して弱火にして水、酒を入れて蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 中まで火が通ったことを確認したらお皿に盛りつける。

<かぶのガーリックソース>

- ① ハンバーグで使用したかぶの葉とにんにくをみじん切りにする。
- ② ハンバーグを焼いたフライパンの残り油で、にんにくを炒め香りを出す。
- ③ かぶの葉を入れて軽く炒める。
- ④ Aを入れ、強火でふつふつとしてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ハンバーグにかける。

アピールポイント

- ・野菜嫌いでも食べやすいように、すりおろし野菜を入れ、ふっくらジューシーな食べ応えあるハンバーグにしました。
- ・かぶの根より栄養のある葉を使って美味しいソースに仕上げました。

所沢の農産物



にんじん



かぶ



ほうれん草



たまご

お茶碗蒸し

片桐 乃々佳さん 考案
エネルギー（1人分）88kcal



Funpan Recipe



材料（4人分）

卵……………4個
むきエビ（冷凍）……………8尾
枝豆……………20g（12粒）
人参……………20g（1cm程度）
白だし……………大さじ2
水出し狭山茶……………340ml

作り方

〈下準備〉

- ・人参は皮をむいて4等分の輪切りにした後、好みの形（いちょう切り、型抜きなど）にして、下茹でする。
 - ・枝豆は下茹です、豆を出しておく。
 - ・むきエビは解凍し、水気を切っておく。
- ① 水出し狭山茶に白だし、溶いた卵を加えて、混ぜ合わせたら濾しておく。
 - ② 器にむきエビを入れて、①を注いで、アルミホイルで蓋をする。
 - ③ フライパンにふきんを敷き、②を置いて器の高さの半分くらいまで水を注ぐ。蓋をして沸騰するまで強火にかけ、弱火で7～8分、卵が固まるまで加熱する。
 - ④ フライパンから取り出し、人参、枝豆をのせる。

アピールポイント

- ・お茶や枝豆の栄養素（カフェイン、ビタミンB1、B2など）で疲労回復、夏バテ防止、殺菌作用などの健康維持効果があります。
- ・シンプルなレシピなので、具材の変更や餡をかけるなど、様々なアレンジが可能です。
- ・夏は冷やしても美味しくいただけます。

所沢の農産物



枝豆



にんじん



狭山茶



たまご

所沢野菜のガレット

宮本 あみさん 考案
エネルギー（1人分）246kcal



材料（4人分）

里芋	260g
人参	60g
桜えび	6~8g
韓国のり	16枚
ごま油	大さじ4
片栗粉	60g
白ごま	2g
塩	2g
水	適量

作り方

- ① 里芋は皮をむいて千切りにし、人参は皮のまま千切りにする。
- ② 韓国のり（8枚）は手でちぎり細かくしておく。
- ③ 里芋、人参、桜えび、韓国のり、手でつぶした白ごま、塩を入れ混ぜて、片栗粉を入れ全体にからませる。全体がねっとりするぐらいに少量の水を足す。
- ④ フライパンにごま油を入れ中火で熱し、③を入れて形を整える。
- ⑤ 蓋をして中火～強火で4～5分焼き、ひっくり返して焼き目をつける。
- ⑥ 里芋に火が通ったら、韓国のりを並べたお皿にのせて完成。

アピールポイント

- ・ワンパンということととにかく簡単に作れることを意識しました。
- ・桜えび、韓国のりを使用することで調味料が少なく楽ちんレシピとなりました。
- ・厚みを出すことで、見た目もボリュームミーで、まわりはカリカリ、中はしっとりとした食感です。
- ・韓国のりを巻いて食べるとより一層美味しいです。

所沢の農産物



里芋



にんじん

お芋と鮭のパンケーキ仕立て

濱岡 柚衣さん 考案
エネルギー（1人分）200kcal



Funpan Jijyo



材料（4人分）

里芋	400 g
じゃがいも	100 g
枝豆	40 g
トマト	1/2個
醤油	1 g
有塩バター	3 g
サーモン	100 g
無塩バター	5 g
塩	少々
こしょう	少々
A { 小麦粉（バイオレット）	30 g
牛乳	15 g
卵	1個
塩	2 g
こしょう	少々
バルサミコ酢	適量

作り方

- ① 枝豆の上部をカットして、塩もみしてから茹でる。
- ② 皮をむいた里芋とじゃがいもを3～4等分し、フライパンで芋が割れるまで茹でる。
- ③ 枝豆を莢からむき、トマトをさいの目切りにし種を取る
- ④ 茹でた里芋をザルにあげて、水気を切ってからつぶす。
- ⑤ ④にAと焦がした無塩バターをまぜて馴染ませる。
- ⑥ フライパンで④の片面を焼き、塩・こしょうを振ったサーモンをのせて裏返して焼いて、皿に盛りつける。
- ⑦ 有塩バターをフライパンに入れ、枝豆、トマトを炒め、醤油で味を整える。⑥に飾りつけて完成。
お好みでバルサミコ酢をどうぞ。

小麦粉（バイオレット）

色が白く、きめ細かい薄力小麦粉です。ケーキはよりふんわりと、天ぷらはよりサクッと仕上がります。

アピールポイント

- ・里芋をしっかりつぶすことで、舌触りを良くし、パンケーキの様にふわふわにしました。
- ・サーモンや枝豆で食感にアクセントを加えました。

所沢の農産物



里芋



枝豆



たまご

所沢名物？三色団子&ずんだ団子

齊藤 海来さん 考案
エネルギー（1人分）284kcal



Funpan Recipe

材料（4人分）

<三色団子>

ほうれん草…………… 30g
だんご粉…………… 33g
水…………… 適量

里芋…………… 30g
だんご粉…………… 33g
水…………… 適量

人参…………… 30g
だんご粉…………… 33g
水…………… 適量

<みたらし餡>

砂糖…………… 15g
醤油…………… 15g
片栗粉…………… 7g
水…………… 50ml

<ずんだ団子>

だんご粉…………… 100g
水…………… 75ml
枝豆（むぎ）…………… 40g
砂糖…………… 10g
生クリーム…………… 30ml

作り方

◆三色団子

- ① 里芋、人参の皮をむき、火の通りやすいサイズに切り、フライパンで茹でる。ほうれん草は根元からサッと茹で、氷水でしめた後、適当な大きさに切る。
- ② 3種の野菜ペーストを作る。①をそれぞれ少しずつ水を入れてハンドブレンダーにかけて各ペーストが30gになるように作る。
- ③ ②にだんご粉を入れてこねる。3種の生地を、4個ずつに丸めて団子にする。
- ④ 沸騰した湯に入れて、浮き上がってきたら、さらに2分茹で、冷水に入れて冷ます。
- ⑤ ほうれん草団子、里芋団子、人参団子の順で串に刺す。
- ⑥ 砂糖、醤油、片栗粉、水を入れて、弱火でかき混ぜながら、みたらし餡を作り、団子にかけて完成。

◆ずんだ団子

- ① だんご粉と水をこねて団子にし12個に丸めて、三色団子と同じように茹でる。
- ② 茹でてあるむぎ枝豆（常温）と、冷たい生クリーム、砂糖を入れて、ハンドブレンダーにかけて、ずんだ餡を作り、しぼり袋に入れておく。
- ③ 茹でた団子を3個ずつ串に刺して、ずんだ餡をかけて完成。

所沢の農産物



ほうれん草



里芋



にんじん



枝豆

アピールポイント

- ・子どもと一緒に作れて、野菜嫌いな子も食べられます。
- ・所沢名物と言えば焼団子ですが、このレシピは所沢農産物を練りこんだり、ずんだ餡をかけたったりといった素朴なおやつです。

狭山茶で甘さ控えめ うどんあんみつ

高木 俊大さん 考案
エネルギー（1人分）148kcal



武蔵野うどん

材料（4人分）

寒天	
粉寒天	4g
水	400ml
砂糖	大さじ1
武蔵野うどん	200g
フルーツ	
桃缶	40g
みかん缶	20g
パイナップル缶	20g
さくらんぼ缶	20g
つぶあん	60g
ホイップクリーム	40ml
水出し狭山茶	200ml
抹茶	少々

作り方

- ① 鍋に水を入れて、砂糖、粉寒天を入れよく混ぜて煮溶かす。
- ② バットに入れ、余熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 武蔵野うどんを沸騰した湯に入れて、1分程度茹でた後、氷水で冷やし、4等分する。
- ④ 器に武蔵野うどんを盛りつけて、寒天、お好みのフルーツ缶、つぶあん、ホイップクリームを盛りつけて、冷えた狭山茶をかけてお好みで抹茶を振りかけて完成。

所沢の農産物



狭山茶

アピールポイント

- ・白玉の代わりに武蔵野うどんを使用し、冷茶をかけることでさっぱりとした味に仕上げました。

ミネストローネうどん

清水 真紀さん 考案
エネルギー（1人分）365kcal



材料（4人分）

武蔵野うどん（茹で）	4玉
オリーブオイル	30ml
にんにく	1片
ベーコン	40g
玉ねぎ	200g
人参	120g
かぶ	100g
里芋	200g
トマト	200g
ほうれん草	100g
固形ブイヨン	3個
湯熱	1.4L
トマトペースト	36g
ローリエ	1枚
パルメザンチーズ	適量
塩	少々

作り方

- ① ほうれん草を茹で、3cm長に切っておく。
- ② ベーコン、玉ねぎ、人参、かぶ（皮つき）、里芋、トマトをさいの目切りにしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにく、ベーコン、玉ねぎ、人参を炒める。ローリエも加える。
- ④ 固形ブイヨンと熱湯を足し、ひと煮立ちしたら、里芋、かぶ、トマトを入れる。
- ⑤ 弱火で煮てアクを取る。
- ⑥ 具材がやわらかくなったら、トマトペースト、武蔵野うどんを入れて、5分程度煮込み、味を見て塩を加える。
- ⑦ 器に盛り、茹でたほうれん草を添える。パルメザンチーズをかける。

アピールポイント

- ・ トマトは煮込むと酸味が薄れ、旨味が増します。
- ・ スープも最後まで飲み干せます。
- ・ パルメザンチーズも旨味の素なので、お好みでたっぷり加えてください。
- ・ ほうれん草は別茹でにすることで彩りが良くなります。

所沢の農産物



にんにく



かぶ



里芋



ほうれん草

豆乳と野菜うどん

小鹿野 史織さん 考案
エネルギー（1人分）381kcal



武蔵野うどん

材料（4人分）

ほうれん草	160g
人参	80g
コーン	80g
ごま油	大さじ1
無調整豆乳	800ml
水	200ml
味噌	40g
鶏ガラスープの素	小さじ4
武蔵野うどん	640g

作り方

- ① ほうれん草は4等分に、人参はいちょう切りにする。
- ② 水を鍋に入れてコーン、人参、ほうれん草も入れて茹でる。
- ③ 味噌、鶏ガラスープの素、ごま油を入れる。
- ④ 武蔵野うどんを入れて、ほぐしたら無調整豆乳を加える。
- ⑤ 器に盛りつけて完成。

所沢の農産物



ほうれん草



にんじん

アピールポイント

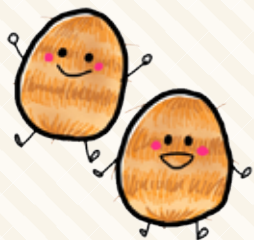
- ・ほうれん草、人参、コーンと彩り豊かな野菜を使用しました。
- ・無調整豆乳を使うことで、大豆の栄養も摂取できます。
- ・暑い時には冷たくして味わうこともできます。

懐かしの味をご家庭で！ 地産地消給食レシピ



地産地消レシピ12作目となる今作では、「学校給食の地産地消」についてお届け！
学校給食にも所沢農産物を贅沢に使用したレシピがたくさんあります。
保健給食課とのコラボレーションで、ご家庭でも作りやすいレシピを伝授してもらいました！
懐かしい学校給食レシピを、ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

給食レシピ



ゴロゴロ里芋がおいしい



里芋ごはん

材料（4人分）

精白米 …… 2合
 醤油 …… 小さじ1
 塩 …… 小さじ1/2
 里芋 …… 中サイズ3個
 人参 …… 30g
 油揚げ …… 1枚
 鰹だし汁 …… 1/2カップ
【調味料】
 みりん …… 小さじ1/2
 砂糖 …… 小さじ1
 酒 …… 小さじ1
 醤油 …… 小さじ1
 塩 …… 小さじ1/2

作り方

- ①精白米を洗い、水に30分～1時間つけ、醤油・塩を加えて炊く。
- ②里芋は皮をおき1.5cm角に切る。分量外の塩を振ってもみ、流水で洗い流す。
- ③人参は皮をおいて細切り、油揚げは短冊切りにして熱湯をかけ油抜きをする。
- ④だし汁を煮立て、里芋、人参、油揚げを入れ、調味料（みりん、砂糖、酒、醤油、塩）を加える。蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ⑤炊きあがったご飯に④を混ぜ合わせる。
 ※ご家庭では、炊飯器の中に具材や調味料を入れ、鰹だし汁と水で2合の水量にして、炊き込んでも美味しくできます。



むらくも汁



材料（4人分）

鶏もも肉	50g
卵	1個
豆腐	1/4丁
人参	40g
ほうれん草	50g
玉ねぎ	50g
鰹だし汁	..	3・1/4カップ
生姜の絞り汁	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
【調味料】		
酒	小さじ1
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/3

作り方

- ①鶏肉は細切り、豆腐はさいの目切り、人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。卵は割りほぐしておく。
- ②だし汁を煮立て鶏肉を入れアクを取る。火が通ったら、人参、玉ねぎを加えて煮る。
- ③豆腐を入れ、調味料（酒、醤油、塩）を加える。
- ④同量の水で溶いた片栗粉を加え、溶き卵を細く流し入れて静かに混ぜる。
- ⑤ほうれん草をほぐしながら加える。
- ⑥最後に生姜の絞り汁を加える。



ピリ辛とパリッと食感がやみつき

かぶときゅうりのピリッと漬け

作り方

- ①かぶは皮をむいて厚めのいちょう切り、茎は小さく刻む。きゅうりは、斜め切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、①をさっと湯がく。ザルにあけ、水気を切り冷ましておく。
- ③タレの調味料を合わせ、よく混ぜる。
- ④②をタレで和える。



材料（4人分）

かぶ	110g
きゅうり	110g
《タレ》		
醤油	小さじ2
米酢	大さじ1/2
三温糖	..	小さじ2・1/2
サラダ油	..	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
塩	少々
ラー油	2滴
一味唐辛子	少々

保健給食課栄養士さんからのコメント

学校給食では、季節に採れるたくさんの地場産野菜を献立に取り入れています。人参、小松菜、里芋、ほうれん草、長ねぎなど…。農家さんから直接、またJAから購入しています。生産者の顔を見て、対話をしていく中での信頼関係のもと、安全で新鮮、美味しい野菜を給食で提供することができています。給食を通して、子どもたちに、地元で採れる農産物をもっともっと知らせていけたらと思います。



所沢農産物を活用した



レシピ

vol.12



給食センター調理風景
給食レシピ収録



所沢農産物をお求めの方は
こちらをご確認ください。

