

所沢農産物を活用した

地産地消 レシピ

vol.16



※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８年 10 月発行〕

ちらし寿司風 緑茶ごはん

小澤 由佳（おざわ ゆか）さん 考案

エネルギー（1 人分） 493kcal



令和8年度
地産地消レシピ
表紙作品

ココロとカラダを豊かにする おうちごはんレシピ

今回の表紙作品に選んでいただき、とても嬉しく思います。ありがとうございます。
このレシピは、普段は捨ててしまう茶殻を美味しく食べる方法はないかと思い考えました。これからも笑顔になれる料理を考えられるように、頑張りたいと思います。





材料（2人分）

【ごはん】
A
- 米…… 150ｇ
- 水…… 180ｇ
- 緑茶 茶葉 …… 小さじ1

【茶葉味付け】
- ★砂糖…… 小さじ⅔
- ★本みりん…… 大さじ1
- ★醤油…… 大さじ1
- 白ごま…… 1ｇ
- 鰹節…… 1ｇ

【具】
- 人参……40ｇ
- ごぼう……30ｇ
- 油揚げ……10ｇ
- 高野豆腐…… 7ｇ
- 干し椎茸…… 7ｇ

【すし酢】
- ＊酢…… 大さじ1
- ＊砂糖…… 小さじ2
- ＊塩…… 0.3ｇ

【調味料】
- 干し椎茸戻し汁… 200g
- だしの素…… 小さじ1
- 醤油…… 小さじ1
- 砂糖…… 大さじ1

【錦糸卵】
- 卵…… 1個
- 砂糖…… 小さじ1
- 酒…… 小さじ½
- 塩…… 0.3ｇ

【飾り付け】
- 茹で枝豆(鞘付) ……50ｇ
- カニカマ…… 3本

作り方

《準備》干し椎茸と高野豆腐を水で戻し、椎茸の戻し汁は残しておく。

① 米を研ぎ 20 分浸水させる。濃いめに緑茶を淹れて冷ましておく (A)。
② ①の茶殻を★の材料と炒り、水分がなくなったら白ごま、鰹節を加える。
③ ①の浸水後、水気を切った米と緑茶 180ml を炊飯器に入れて炊く。
④ 油揚げ、人参、干し椎茸、高野豆腐、ごぼうを細切りにし、ごぼうは水にさらす。鍋に調味料と具材を入れ、中火で煮汁がなくなるまで煮る。
⑤ 卵に砂糖、酒、塩を混ぜ、薄く焼いて細切りにし錦糸卵を作る。
⑥ ＊の材料を混ぜ、すし酢を作る。枝豆は鞘から出し、カニカマは細くほぐす。
⑦ 炊き上がったご飯にすし酢を加え、切るように混ぜる。②の炒った茶葉と④の煮た具材も加えて混ぜる。
⑧ ⑦を器に盛り、錦糸卵、カニカマ、枝豆を彩りよくのせて完成。

所沢の農産物



アピールポイント

- 捨ててしまいがちな緑茶の茶葉にはβ-カロテンやビタミンE、食物繊維が多く含まれているため、レシピに活用しています。
- 盛り付けを大人も子どもも、みんなで一緒に楽しめるメニューです。

～家族で楽しむおうちごはん～

かじきと里芋の塩麹たつたと所沢野菜の海苔つくサラダ

漆山（うるしやま） 邦江（くにえ）さん 考案

エネルギー（1 人分） 503kcal



材料（2人分）

【かじきと里芋の塩麹たつた】

漬けダレ
- めかじき…… 150g
- 塩麹パウダー 小さじ1½
- 生姜汁…… 小さじ1
- おろしニンニク 小さじ½
- 片栗粉…… 大さじ2½
- 里芋(剥いたもの) 140g
- 塩麹パウダー 小さじ1⅓
- 片栗粉…… 大さじ2
- 緑茶パウダー… 小さじ⅓
- 揚げ油…… 適量

【付け合わせ】
- ミニトマト…… 4個
- しその葉…… 4枚

【ティーズソース】
- スライスチーズ２枚(30g)
- 牛乳…… 大さじ2
- 緑茶パウダー… 小さじ½
- 酒…… 小さじ½
- 砂糖…… 小さじ½

【小松菜と人参の海苔つくサラダ】
- 小松菜…… 100g
- 人参…… 70g

佃煮
- 板海苔…… 2枚(5g)
- 水…… 大さじ3
- 酒…… 大さじ1
- 醤油…… 小さじ2½
- みりん…… 小さじ1½
- 砂糖…… 小さじ1
- 穀物酢…… 小さじ1½
- ごま油…… 大さじ1
- いりごま 小さじ1 ＋ 小さじ½

作り方

【かじきと里芋の塩麹たつた】

① 一口大に切っためかじきを袋に入れ、漬けダレを加え揉み込み、冷蔵庫で20 分以上漬ける。

② 里芋は良く洗い切り込みを入れ、600W のレンジで 3~4 分加熱し火をしっかり通す。熱いうちに皮をむき、一口大に切って塩麹パウダーをまぶし 10 分置く。

③ 里芋は緑茶パウダー入り片栗粉、めかじきは片栗粉をまぶし、170℃の油でそれぞれカリッと揚げる。

④ ティーズソースの材料を耐熱容器へ合わせ、600W で 30 秒加熱して混ぜ、さらに 20 秒加熱しソースを作る。しその葉、ミニトマト、油を切った③を盛り付け完成。

【小松菜と人参の海苔つくサラダ】

① 小鍋にちぎった海苔を入れ、水と酒を加え、10 分浸し、加熱する。砂糖、みりん、醤油を加えて約 5 分煮詰め佃煮にする。粗熱が取れたら酢を混ぜて海苔つくドレッシングを作る。

② 耐熱容器に細切りにした人参、ごま油を入れ混ぜ、600W のレンジで 2 分加熱し、3cm 幅にカットした生の小松菜といりごま（小さじ 1）を和える。

③ 食べる直前に海苔つくドレッシングと和え器に盛り付け、仕上げにごま（小さじ 1/2）を散らし完成。

所沢の農産物



アピールポイント

- 子どもにはごはんとお味噌汁をつけて、大人はお酒と共に晩酌も楽しめるように！
- 不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミンを摂ることができる食材と調理方法で考えました。
- お茶の香りを感じるオリジナルチーズソースを付けて家族みんなが美味しいおうちごはんメニューです。

おうちでミニキッシュ

野中 絢音（のなか あやね）さん 考案

エネルギー（1 人分） 194kcal



材料（2人分）

【具材】
- 里芋…… 100g
- ほうれん草……50g
- 玉ねぎ……50g
- ベーコン……20g
- バター…… 4g
- スライスチーズ… 2枚

【アパレイユ（卵液）】
- 卵…… 1個
- 無調整豆乳…… 75ml
- マヨネーズ…… 6g
- 味噌…… 1.5g
- 塩、胡椒……適量
- ナツメグ……適量

作り方

① 里芋は皮をむき 1cm の厚さに切り、耐熱容器に入れラップをして 600W で 2～3 分加熱する。ほうれん草は下茹でして 3cm 幅、玉ねぎは薄切り、ベーコンは 1cm 幅に切る。
② アパレイユの全材料をよく混ぜておく。
③ フライパンにバターを熱し、ベーコン、玉ねぎ、里芋の順に炒める。里芋に焼き色がついたらほうれん草を加え、水分をしっかり飛ばす。
④ ②と③を混ぜ合わせココット 2 個に均等に盛付け、スライスチーズをちぎって上にのせる。
⑤ 180℃に予熱したオーブンで 20～25 分焼き完成。
トースターの場合は 15～20 分焼き、焦げつきそうな時は途中でアルミホイルをかぶせる。

所沢の農産物



アピールポイント

- 家庭にある身近な材料を使い、少ない材料で手軽に作ることができるよう工夫しました。
- 豆乳を使用してヘルシーさを意識しながら、味噌やマヨネーズでコクのある味わいに仕上げています。
- オーブンがない家庭でも作れるように、トースターで調理できる点も特徴です。

にんじんたっぷり！オートミールガレット

花井（はない） 亜依（あい）さん 考案

エネルギー（1 人分） 640kcal



材料（2人分）

【具材】
- 人参…… 100g
- 塩（塩もみ用）…適量
- 塩、胡椒……少々
- ツナ缶（オイル漬）…1缶
- 茹で枝豆（鞘付） …20g
- 卵……2個
- オリーブオイル 小さじ1

【ガレットの生地】
- オートミール粉末 …50g
- 無脂肪牛乳… 130ml
- 卵…… 1個
- 塩……ひとつまみ
- オリーブオイル 小さじ1

【タレ】
- 絹豆腐…… 150g
- 味噌…… 大さじ1
- きな粉…… 大さじ1
- 白ごま…… 大さじ1
- 甘味料または砂糖 大さじ1
- めんつゆ…… 大さじ1

作り方

【ガレット生地】
① ボウルに卵、無脂肪牛乳、オートミール粉末、塩をいれてダマがなくなるまで混ぜる。
② フライパンにオリーブオイルを薄くひき弱火で熱する。
③ お玉 2 杯分の生地をフライパンに流して薄く広げ、弱火で両面焼き上げる。残り 1 枚も同様に焼く。

【具材】
① 千切り人参を塩もみして水気を絞り、ツナ缶のオイルで炒め、塩、胡椒で味付けする。油を切ったツナは、水気がなくなるまで炒める。
② 茹で枝豆は、実を取り出しておく。
③ 目玉焼きを作る
卵を一度ザルに割り入れて卵に入っている余分な水分を取り除き、卵白と卵黄に分ける。オリーブオイルを薄くひいたフライパンに直径約 8cm の丸型を置き、卵白を流し入れて焼く。卵白が白く固まってきたら中央に卵黄をのせ、少量の水を加えてふたをし、約 15 秒蒸らす。

【タレ・仕上げ】
① 絹豆腐、味噌、きな粉、白ごま、甘味料または砂糖、めんつゆをよく混ぜる。
② 焼いたガレット生地にタレ、人参、ツナをのせて三方を折り込み、枝豆を散らし、中央に卵をのせて完成。

所沢の農産物



アピールポイント

- オートミール粉末 100%使用。グルテンフリーでも満足感のあるもちもち食感。
- PFC（たんぱく質・脂質・炭水化物）のバランスが良いガレットです。
- タレにも工夫あり。
- このレシピでは、カロリーゼロ・糖類ゼロの植物由来の甘味料が使われています。

里芋のクリームコロコロコロッケ

宮岡（みやおか） 明人（あきと）さん 考案

エネルギー（1 人分） 575kcal



材料（2人分）

【具材】
- 里芋…… 200ｇ
- 人参……20ｇ
- 玉ねぎ……40ｇ
- むき枝豆…… 30g
- 顆粒出汁……5g

【ベシャメル風ソース】
- 有塩バター……20ｇ
- 薄力粉…… 大さじ2
- 無調整豆乳…… 200 ml
- 塩…… 少々
- 抹茶…… 小さじ½

【衣】
- 薄力粉…… 大さじ4
- 溶き卵…… 1個分
- パン粉……30ｇ

【付け合わせ】
- リーフレタス…… 4枚
- 人参…… 40g
- プチトマト…… 2個

- 揚げ油…… 適量

作り方

① 玉ねぎ、人参、里芋の皮をむく。里芋は一口大 (4 等分程度）に切り、玉ねぎと人参は粗みじん切りにする。
② 沸騰した湯に顆粒だしを加え、里芋を入れて 10〜15 分、柔らかくなるまで茹でる。
③ 熱いうちに里芋と②のゆで汁を 50ml 加え、マッシャーなどでなめらかにつぶす。
④ ベシャメル風ソースをつくる
中火で熱したフライパンにバターを入れ、人参と玉ねぎを炒める。しんなりしたら薄力粉を加えてよく混ぜる。
⑤ ④に豆乳を少しずつ加えながら混ぜ、とろみがついたら、塩で味を調える。
⑥ ③のつぶした里芋、枝豆、抹茶を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。
⑦ しっかり生地が冷えたらタネを 8 等分にし、丸く成形する。
⑧ 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
⑨ 180℃に熱した油で 5 分程度、衣がきつね色になるまで揚げる。
⑩ リーフレタスを一口大にちぎり、千切りにした人参を混ぜ合わせてお皿に盛り付け、半分にカットしたプチトマトを添える。油を切った⑨を盛り付け、完成。

所沢の農産物



アピールポイント

- 里芋をつぶすことでねっとりとした食感を楽しめる里芋のクリームコロッケです。
- 丸く作ることで 1 口大で食べやすく、形も作りやすいです。コロコロと成形するので子どもと一緒に作りやすいです。
- 抹茶を入れており、色と香りを楽しめます。

「家族みんなでいただきます」～私たちと愛犬をつなぐお揃いおうちごはん～

宮寺（みやでら） 杏実（あみ）さん 考案

エネルギー（1 人分） 360kcal



材料（2人分）

【ハンバーグ】
- 鶏ひき肉（むね） 200ｇ
- 玉ねぎ※…… 50ｇ
- 里芋…… 40ｇ
- むき枝豆…… 20ｇ
- 人参…… 30ｇ
- 卵……1個
- 片栗粉…… 小さじ2
- 塩、胡椒……少々

【照り焼きソース】
- 醤油…… 大さじ1
- みりん…… 大さじ1
- 砂糖……大さじ½
- 酒…… 大さじ1
- 水…… 大さじ1

【付け合わせ】
- 人参……40g
- ブロッコリー……60g
- コーン……30g
- バター…… 5ｇ
- 醤油……小さじ½
- 塩、胡椒……少々

作り方

【里芋と枝豆のふわふわ鶏ハンバーグ】
① 皮を剥いた里芋は 3～4cm に切り約 15 分茹で、半量をつぶし、残りを 5~8mm に刻む。人参はみじん切り、枝豆は粗く刻む。玉ねぎはみじん切りにしてよく炒める。
② ボウルで里芋、人参、枝豆、鶏ひき肉、卵、片栗粉を混ぜ、玉ねぎや調味料を入れる前に犬用を取り分ける。その後、玉ねぎ、塩、胡椒を加えて混ぜる。※犬にとって玉ねぎは中毒の危険性があるため要注意です。
③ 約 120g の小判型、犬用は直径 4~5cm に成形。フライパンを使って中火で両面を焼き、水 20~30ml を加えて蓋をし 5~6 分蒸し焼きにする。※必ず犬用は別のフライパンで焼いてください。
④ 照り焼きソースの材料をすべて混ぜ合わせたものを③へ入れて中火で少し煮詰めてハンバーグに絡める。
⑤ お皿に④と付け合わせを一緒に盛り付けて、とろみがついた照り焼きソースをかけて完成。

【付け合わせ】
① 人参は皮を剥いてから乱切り、ブロッコリーは一口大に房を分ける。
② 人参、ブロッコリーを耐熱容器に入れてラップをして 600w の電子レンジで 2 ～ 3 分加熱する。火が通ったら犬用は取り分け盛付けておく。
③ フライパンにバターを入れて②とコーンを加えて炒める。
④ 醤油を加え炒め、塩、胡椒で味を調える。
⑤ 食材ごとに綺麗に並べて盛り付けておく。

所沢の農産物



アピールポイント

・同じ食材を使った「お揃いごはん」で、愛犬も家族の一員として食卓を楽しむことができます。また、鶏むねひき肉と卵を使用することで良質なたんぱく質を摂取でき、野菜からはビタミン・ミネラル・食物繊維を補うことができます。さらに、里芋を加えることで満足感のある一品に仕上げました。

彩り野菜と鶏つくねの和風スープ

宗田（むねた） 沙織（さおり）さん 考案

エネルギー（1 人分） 221kcal



材料（2人分）

【和風スープ】
- 人参……45g
- 小松菜……55g
- かぶ……60g
- かぶの葉……15g
- 玉ねぎ……35g
- 人参（飾り用）… 5g
- 小松菜（飾り用） 5g
- 春雨……10g
- 水 (だし汁用) 700ml
- 昆布…… 7g
- かつお節……14g
- 塩…… 小さじ½(3g)

【つくね】
- 鶏ひき肉(もも) 150g
- 人参……30g
- 小松菜……25g
- 玉ねぎ……35g
- 片栗粉……大さじ⅔
- 塩……ひとつまみ(1g)

作り方

【下準備】
① 水に昆布を 30 分浸す。春雨は茹でて 4～5cm に切る。小松菜は下茹でし、冷水にとって水気を絞る。
② 小松菜はスープ用を 1cm 幅、飾り用を 2～3cm 幅に切る。人参はスープ用をいちょう切り、飾り用を花型に抜く。かぶはいちょう切り、葉は 1~2cm 幅、玉ねぎは薄切りに切る。つくね用の人参、小松菜、玉ねぎは細かく刻む。
③ 飾り用人参は小さじ 2 の水を加え、600W のレンジで約 2 分半加熱する。

【つくね】
① つくねの全材料をボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜ、一口大に丸める。

【スープ・仕上げ】
① 浸した昆布を弱火にかけ、沸騰直前に取り出す。かつお節を加え 1 分ほど煮出してこす。
② だし汁に人参、かぶ、玉ねぎ、塩を加え柔らかくなるまで煮る。
③ つくねを加え、弱めの中火で 5～6 分煮て中まで火を通す。
④ 春雨を加え 2～3 分煮る。
⑤ 小松菜とかぶの葉を加えて約 1 分煮る。器に盛り付け、飾り用小松菜と花型人参を添えて完成。

所沢の農産物



アピールポイント

- 主要アレルゲンの 9 品目（えび、カシューナッツ、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生）を使用せず、アレルギーに配慮した料理にしました。
- 合わせだしを使用することで、野菜本来の味を活かし、鶏つくねを入れることで野菜とたんぱく質を摂れるようにしました。また、温かいスープにすることで食欲がない日でも食べやすいように工夫しました。

家族と温まる枝豆のひっつみ汁

谷地畝 茉桜（やちうね まお）さん 考案

エネルギー（1 人分） 293kcal



材料（2人分）

[ひっつみ]
- 薄力粉……60g
- むき枝豆……60g
- 塩……ひとつまみ
- ぬるま湯30ml～40ml

[だし汁]
- 水…… 600ml
- 顆粒だし…… 小さじ2
- 塩…… 小さじ1/4
- 料理酒…… 大さじ1/2
- 濃口醤油… 大さじ1 ½

[具材]
- 鶏もも肉…… 100g
- 大根…… 100g
- 人参……30g
- ごぼう……30g
- しいたけ……40g
- 長ねぎ……30g

作り方

① むき枝豆は半量をペースト状、残りをみじん切りにする。
② ボウルにふるった薄力粉、枝豆、塩を入れ、ぬるま湯 30～40ml を少しずつ加える。耳たぶ程度の硬さまでこね、ラップで包み冷蔵庫で 1 時間休ませる。
③ 大根、人参は皮を剥いていちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。しいたけは軸をとり薄切り、長ねぎは斜め薄切り、鶏もも肉は一口大に切る。
④ 鍋に水、顆粒だし、鶏もも肉を入れて中火にかけ、煮立ったらアクを取る。大根、人参、こぼうを加え、やわらかくなるまで煮る。
⑤ 野菜に火が通ってきたら、休ませた生地を手で薄く伸ばし、食べやすい大きさにちぎりながら、1 枚ずつ鍋に加える。生地同士がくっつかないよう、加えるたびに軽く混ぜる。
⑥ 生地が浮いてきたら、しいたけを加え、塩、料理酒、濃口醤油で味を調える。
⑦ 生地と具材に火が通ったら長ねぎを加え、ひと煮立ちさせて火を止める。
器に盛り付けて完成。

所沢の農産物


枝 豆


にんじん

アピールポイント

- 「ひっつみ汁」は家族で食べる岩手の郷土料理です。
- ブレンダーでペースト状にしたものとみじん切りにしたものを半量ずつ加えているので、枝豆の綺麗な黄緑色と枝豆の食感を二度楽しめる新感覚なひっつみ汁です。
- 枝豆のひっつみ汁でココロとカラダを家族みんなで温めませんか？

野菜たっぷりグリーンアフタヌーンティー

関口 若葉（せきぐち わかば）さん 考案

エネルギー（1 人分） 492kcal



材料（2人分）

【スコーン】
A
- 小麦粉……83ｇ
- 砂糖……13ｇ
- ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ …… 5ｇ
- 抹茶…… 3ｇ

- 有塩バター……23ｇ
- 牛乳……43ｇ

【サンドウィッチ】
- 食パン……8枚切り2枚
- バター……5g
- きゅうり…… 25g
- 穀物酢……5g
- 里芋…… 100g
- ツナ(オイル漬) …… 15g
- ★マヨネーズ…… 15g
- ★穀物酢……5g
- ★粒マスタード……5g
- ★塩、胡椒…… 少々

【シーザードレッシング】
- マヨネーズ…… 15g
- 牛乳…… 15g
- 粉チーズ……5g
- おろしにんにく……2g
- レモン汁……3g
- 塩、胡椒…… 少々

【飾り】
- ミックスベビーリーフ… 50g
- ローズマリー…… 1本
- クルトン……1g

作り方

【スコーン】
① ボウルに粉類（A）を入れて混ぜ、よく冷えたバターを細かく切って加え、指ですりつぶすようになじませる。
② 牛乳を加えてヘラで混ぜ、ひとまとまりになったら台に出す。生地を優しく広げて折りたたむ作業を 2~3 回繰り返し、層を作る。
③ 厚さ 3cm に伸ばし、直径 5cm の丸型で抜いてクッキングシートを敷いた天板に並べる。220℃に予熱したオーブンで 10 分焼く。

【サンドウィッチ】
① 里芋は洗って皮に一周切り込みを入れ、中心に火が通るまで 15 分茹でる。きゅうりは縦に薄切りにする。
② 里芋の皮をむいてボウルに入れ、フォークでつぶし、ツナと★の調味料を加えて混ぜる。
③ パンにバターを薄く塗り、きゅうりと②里芋サラダを挟む。パンの耳を落として 4 等分に切る。

【シーザードレッシング】
① 材料をすべて合わせ、ホイッパーでしっかり混ぜ合わせてドレッシングを作る。

【盛り付け】
① 大きめの皿を用意し、ミックスベビーリーフを盛り付ける。シーザードレッシングをかけ、クルトンを全体に散らす。
② サンドウィッチとスコーンをバランスよく盛り付ける。仕上げにローズマリーを上に飾り完成。

所沢の農産物


里 芋


狭山茶

アピールポイント

- 狭山茶を使ったスコーンは、お茶の香りと仄かな苦味がミルクの風味とマッチしていてとても美味しいです。
- 野菜を摂って、心と体を満たすワンプレートメニューです。

里芋でつくるかるかん饅頭

長嶋（ながしま） 晴佳（はるか）さん 考案

エネルギー（1 人分）1 個ずつ 2 個分　172kcal



材料（8個分）

【かるかん生地】
- 里芋…… 100g
- 上新粉…… 100g
- 砂糖……40g
- 水…… 100ml

A
- 卵白…… 1個分
- 砂糖……40g

【ずんだ餡】4個分
- 枝豆(鞘付) …… 60ｇ
- 砂糖……10g
- 塩…… 1g

【ほうじ茶餡】4個分
- 白餡……20g
- ほうじ茶パウダー 小さじ1/4

作り方

【ずんだ餡】
① 枝豆を鞘ごと柔らかくなるまで茹で（約 10 分）、鞘から粒を取り出し、薄皮も取り除く。温かいうちにすり鉢ですり、砂糖を 2 回に分けて加え、塩を混ぜる。4 等分にして丸める。

【ほうじ茶餡】
① 白餡とほうじ茶パウダーをよく練り合わせ、4 等分にして丸める。

【かるかん生地】
① 蒸し器の準備をしておく。
② 皮をむいた生の里芋をすりおろし、砂糖を 3 回に分けて混ぜる。水を少しずつ加えて混ぜ、上新粉も加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
③ 別のボウルに A の卵白と砂糖を入れツノが立つまでホイッパーで泡立てメレンゲを作る。②に半量ずつ加え、泡を潰さないよう切るように混ぜる。

【成形・仕上げ】
① 使い捨てカップに生地を 8 分目まで入れ、餡を平たくしてから 1 個のせる。上から生地をスプーン 1 杯程度かぶせる。
※生地がくっ付きやすいため、耐熱コーティング加工された紙カップを使用する。
② 蒸し器に入れ、中火で 25 分蒸す。型から外して完成。
※やけどに注意してください。

所沢の農産物



アピールポイント

- かるかんは、山芋とかるかん粉で作る鹿児島県の銘菓です。
- 白く、粘りのある所沢の里芋を使用し、香りのよいずんだとほうじ茶の餡を包みました。
- 卵白を加えることで、ご家庭でも手軽に作りやすくしました。

所沢農産物を活用した

地産地消レシピ vol.16





里芋のクリームコロコロコロッケ





にんじんたっぷり！
オートミールガレット

所沢農産物をお求めの方は
こちらもご確認ください。

発行：所沢市 農業振興課〔令和８年 10 月発行〕