

レシピ作成・監修

北陸学院大学健康科学部栄養学科

田中 弘美ゼミ



# 令和6年度 食育ネットほくりく交流会 紹介レシピ集

農林水産省  
北陸農政局

# 治部煮

本品に含まれるアレルギー物質



小麦



大豆



鶏肉



## 材料(2人分)

鶏もも肉	4切れ	60g	～煮汁(A)～		
塩	少々	2g	だし	1カップ	200cc
片栗粉	大さじ1.5	13g	だし昆布	3cm	2g
しいたけ	2枚	20g	かつお節	1袋	10g
にんじん	1/4本	40g	醤油	大さじ1	15cc
金時草	1/4束	20g	みりん	大さじ1	15cc
車麩	1枚	10g	砂糖	大さじ1/2	5g
わさび	適量	5g	塩	少々	1g

## 作り方

- ① 鶏肉はひと口大にそぎ切りにして塩を軽くふる。
- ② 車麩はぬるま湯で戻し、1/4に切っておく。
- ③ しいたけは軸を取って十文字に飾り切りにする。  
にんじんは皮をむいて長さ4cm、幅5mmの拍子木切りにして下ゆでする。
- ④ 金時草の葉はさっとゆでて水気を絞り、3cm位に切る。
- ⑤ 鍋に(A)を煮立て、金時草以外の材料を入れて温める程度に火を通す。
- ⑥ 鶏肉に片栗粉を薄くはたきながら鍋に加え、鶏肉に火が通ったら、野菜が柔らかくなるまで4～5分煮る。別鍋に煮汁を少しとり、金時草を温める。
- ⑦ 器に盛りつけ、おろしわさびを天盛りにする。

# かぶと厚揚げの煮物

本品に含まれるアレルギー物質



小麦



いか



さば



大豆

※いか、さばは「いしる」に含まれます。



かぶの代わりに、能登野菜の「かも우리」(冬瓜)を使ってもおいしいです！



## 材料(2人分)

厚揚げ	1/6枚	60g
かぶ	1/2個	100g

～煮汁(A)～

しょうが(すりおろし)	3g	
酒	大さじ1/2	8cc
みりん	大さじ1/2	8cc
いしる	大さじ1	15cc
砂糖	小さじ1	3g
だし	1/2カップ	100cc

※だしは和風顆粒だしでもよい。

## つくり方

- ① かぶはくし形を半分に切る。
- ② 厚揚げは熱湯に通して、2～3cm幅に切る。
- ③ 鍋に(A)を入れて混ぜ、かぶ、厚揚げを加えて中火で熱し、ひと煮立ちしたら、落しふた(クッキングペーパー)をしてかぶが柔らかくなるまで中弱火で12～13分煮る。

# 金時草の求肥

本品に含まれるアレルギー物質  
該当なし



## 材料(4人分)

もち粉	50g
砂糖	50g
金時草のゆで汁	100cc
レモン汁	小さじ1
打ち粉(片栗粉)	適量

※ 金時草のゆで汁にレモン汁を  
加えておく。



金時草のゆで汁にレモン汁を  
入れると、鮮やかなピンク色に  
なります！

## つくり方

- ① 鍋にもち粉と砂糖を入れ、混ぜる。
- ② ①に金時草のゆで汁を少しずつ加え混ぜ合わせ、  
たえず混ぜながら火にかける。  
沸騰して半透明の部分が出てきたら  
火を弱めてさらに混ぜる。  
(よく粘るまで4~5分)
- ③ まな板に打ち粉(片栗粉)をした上に②を流す。  
片栗粉をまぶしたへらで形を整える。
- ④ 包丁に片栗粉をまぶし、12切れ(3×4)に切る。

