

たこ焼き風 おから入り豆腐団子



材料 (1人分)

豆腐	1/4丁	醤油・酒	5cc
おから	20g	みりん	5cc
豚挽き肉	20g	パン粉	
にんじん	1/4g	卵黄	
ねぎ	1/4本	片栗粉	
しょうが	適量	サラダ油	

- ① 豆腐の水を抜いて潰し、おからを混ぜる。みじん切りにしたネギ・少量のだし・醤油も加える。
- ② フライパンにすりおろしたショウガを油で炒め、そこへ豚挽き肉を加え、醤油・みりん・酒で味付けし、水分がなくなるまで炒める。あら熱がとれたら①と②を混ぜ、卵黄・片栗粉を入れる。
- ③ 俵型にしパン粉をつけて揚げる。

山形工業 (2007) ③

ハヤシライス



材料 (1人分)

牛薄切り肉	50g	油揚げ	1/2枚
小麦粉	大1/4	水・赤ワイン	カップ 1/8
にんにく	適量	ケチャップ	
玉ねぎ	1/4	中濃ソース	
エリンギ・舞茸	1/8	塩コショウ	
ごぼう・にんじん	40g		

- ① ゴボウはさがきがき、ニンジンも千切り、きのこ類・油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 切った材料・牛肉を煮る。
- ③ といだ米に煮汁・酒を入れ、水と塩・ケチャップで味を調え、炊く。

新庄南 (2007) ③

トマトカップぜんまい

材料 (1人分)

白玉	10g	醤油	
トマト	1個	塩コショウ	
山菜	20g	酒	
ささ身	10g		
糸こんにゃく	10g		
油揚げ	5g		

- ① 湯むきしたトマトの中をくりぬき、内側に塩コショウをする。
- ② ぜんまいいりを作る。
- ③ 白玉とぜんまいいりを混ぜ合わせて1に入れる。

新庄南 (2007) ③

山菜袋煮



材料 (1人分)

油揚げ	1/2枚	わらび・細竹	10g
にんじん	5g	なめこ・きくらげ	10g
だし汁	100ml	えのき	10g
醤油	7.5ml	卵	1個
酒	5ml	糸こんにゃく	60g
砂糖	5g		

- ① 油揚げは湯通しして袋の中を開く。
- ② 野菜は千切りにして袋の中に入れる。卵と山菜・糸こんにゃくを混ぜ、真ん中に山菜を入れ、袋の口を爪楊枝でとめる。

新庄南 (2007) ③

山菜きのこパイ



材料 (1人分)

パイ生地	100g	牛乳	50cc
たけのこ	10g	バター	30g
なめこ	10g	小麦粉	30g
わらび	10g	塩コショウ	少々
えのき	10g		
しめじ	15g		

- ① ホワイトソースを作る。
- ② 材料を適当な大きさに切り、炒めたら①と混ぜる。
- ③ パイ生地に②をのせて包み、焼く。

新庄南 (2007) ③

納豆コロッケ



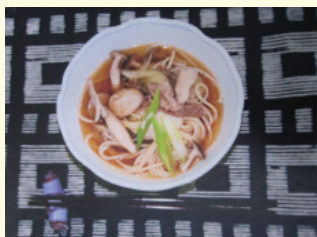
材料 (1人分)

パン粉	40g	こんにゃく	25g	みりん・砂糖	2g
卵	10g	にんじん	25g	しそ	
じゃがいも	100g	パセリ	2g		
ひきわり納豆	20g	ひき肉	50g		
なめこ・しめじ	20g	醤油	20cc		
ねぎ	10g	味噌	10g		

- ① しめじ・ニンジン・ネギをみじん切りにしてひき肉と一緒に炒め、醤油・コショウで味をつける。マッシュしたじゃがいもと合わせる。
- ② なめこと納豆を合わせる。そこへ細かく切ったこんにゃく・味噌・塩コショウを混ぜる。①と②を混ぜる。
- ③ 形成して油で揚げる。

新庄南 (2007) ③

芋煮でキノコづくしスパゲッティ



材料 (1人分)

里芋	40g	えのき	各5g
ネギ	1/5本	パスタ	20g
牛肉 (バラ)	20g	砂糖	
しめじ		酒	
舞茸		醤油	
しいたけ		だし	

- ① 材料で芋煮を作る。
- ② パスタを茹でる。
- ③ パスタに①をかける。

新庄南 (2007) ③

馬刺しのふるさと巻き



材料 (1人分)

馬刺し	15g
ふき (水煮)	1本
しめじ	5g
塩コショウ	

- ① しめじを細くちぎり、ふきも2cm程度に切る。
- ② 馬刺しで①を巻き、油で焼く。

新庄南 (2007) ③

田舎の豆腐だんご



材料 (1人分)

(団子)	(具材)	
白玉粉 75g	枝豆 10g	小麦粉 適量
豆腐 75g	ぜんまい 25g	しそ巻き 2個
黒ごま 5g	油揚げ 1/4枚	醤油 15ml
	しらたき 10g	みりん 5ml
	ふき 25g	酒 2.5ml
		砂糖 10g

- ① 団子を作る。
- ② 具材を作る。(ずんだあん・ぜんまい炒め・ふき炒り・醤油だれ)
- ③ ①で②を包み茹でる。水気を切ってフライパンに油をひいて焼く。

新庄南 (2007) ③

だだちゃ豆のきんつば



材料 (1人分)

薄力粉 15g	サラダ油 適量
グラニュー糖 30g	水 40ml
砂糖 5g	
寒梅粉 2g	糸寒天 1g
枝豆 50g	
水 50ml	

- ① 水気を切った糸寒天に分量の水を加えて火にかけ、完全に溶かしてからグラニュー糖を加える。
- ② ①と枝豆を細かくすりつぶし、流し缶にいれる。固まったら形から外し、12等分くらいの大きさに切りそろえる。
- ③ ボールに水・砂糖・小麦粉を入れ混ぜ合わせ更に水・寒梅粉を加えて混ぜる。
- ④ ②の表面に③をつけ焼く。

鶴岡中央 (2007) ③

かぶ・ラフランスのピザ



材料 (1人分)

(生地)	(具：かぶ)	(具：ラフランス)
薄力粉 40g	かぶ 20g	ラフランス 80g
強力粉 30g	ピーマン 10g	砂糖 小2
ぬるま湯 70ml	トマト 15g	生クリーム 50ml
ドライイースト 少々	チーズ 20g	チョコソース 40ml
	ピザソース 40ml	

- ① 生地を作る。
- ② (具：かぶ) 材料を薄く切っておく。
※ラフランスも薄く切る。
- ③ ①に具材をのせて焼く。

鶴岡中央 (2007) ③

豆腐とだだちゃ豆の巾着



材料 (1人分)

豆腐 20g	かんぴょう 1g
卵 15g	
だだちゃ豆 3g	
薄揚げ 1/2枚	
だし汁 100ml	
醤油 6ml	

- ① 卵を溶き、豆腐と混ぜ合わせる。そこへだだちゃ豆を加える。
- ② 開いた薄揚げに①を入れてかんぴょうでとめ、煮る。

鶴岡中央 (2007) ③

だだちゃあんのくずあんかけ



材料 (1人分)

くず粉 1g	砂糖 12g
砂糖 5g	水 120ml
水 100ml	
だだちゃ豆 130g	
砂糖 30g	
くず粉 2g	

- ① ゼリーを作る。
- ② だだちゃあんを作る。
- ③ くずのあんを作る。

鶴岡中央 (2007) ③

秘伝豆のビシソワーズ



材料 (1人分)

じゃがいも 25g	クルトン 適量
秘伝豆 25g	
玉ねぎ 25g	
スープ 150ml	
生クリーム 25ml	
牛乳 25ml	

- ① 薄切りのジャガイモ・みじん切りの玉ねぎをお湯で煮て、スープを入れる。
- ② 牛乳・生クリーム・茹でた枝豆を加え、ミキサーにかける。
- ③ 塩コショウで味を調える。

高畠 (2007) ③

葡萄と梨の淡雪寒天

材料 (1人分)

ブドウ 30g	卵白 4個分
梨 200g	グラニュー糖 80g
粉寒天 10g	菊 (茹でたもの) 30g
水 500ml	ぶどうジュース 300ml

- ① ブドウ (デラウェア) は皮をむき、梨は角切りにして塩水に浸す。
- ② 半量の粉寒天を煮溶かして、グラニュー糖を加えて、さらに煮溶かす。火からおろし、ぶどう100%ジュースを加える。
- ③ 型に菊を入れ、②を流し入れ固める。
- ④ 残りの粉寒天を煮溶かしグラニュー糖を加えて溶かし、40℃まで冷ます。
- ⑤ 泡立てた卵白に④を少しずつ泡立てながら加える。そこへ①を混ぜ合わせる。③に注ぎ入れ、冷やし固める。

鶴岡中央 (2007) ③

リンゴのチーズケーキ

材料 (1人分)

りんご 50g	無塩バター 3g
クリームチーズ 50g	レモン汁 適量
グラニュー糖 5g	シナモン 適量
卵 5g	

- ① りんごは皮をむいて5mmの厚さに切る。
- ② 鍋にバター・りんご・グラニュー糖・シナモンを入れて火をかけ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③ ボールにクリームチーズを入れて、柔らかくなるまで混ぜ、卵・グラニュー糖・レモン汁を加えて、よくかき混ぜる。
- ④ ③を形に流し込み、180度のオーブンで約30分焼く。

山形工業 (2007) ③

赤根ほうれん草入り スパニッシュオムレツ

材料 (1人分)

卵 1.5個 サラダ油
じゃがいも 半分 塩
玉ねぎ 25g
ピーマン 半分
ハムの薄切り 2枚
赤根ほうれん草 2枚

- ① ジャガイモ・ピーマン・玉ねぎ・赤根ほうれん草・ハムを細かく切る。
- ② 油をひいたフライパンでじゃがいもをいため、他の材料も炒める。
- ③ ②に溶いた卵（塩で味付けした）を加えて焼く。

山形工業 (2007) ③

秘伝豆のビシソワーズ



材料 (1人分)

じゃがいも 25g クルトン 適量
秘伝豆 25g
玉ねぎ 25g
スープ 150ml
生クリーム 25ml
牛乳 25ml

- ① 薄切りのジャガイモ・みじん切りの玉ねぎをお湯で煮て、スープを入れる。
- ② 牛乳・生クリーム・茹でた枝豆を加え、ミキサーにかける。
- ③ 塩コショウで味を調える。

高島 (2007) ③

葡萄と梨の淡雪寒天

材料 (1人分)

ブドウ 30g 卵白 4個分
梨 200g グラニュー糖 80g
粉寒天 10g 菊（茹でたもの）30g
水 500ml ぶどうジュース 300ml

- ① ブドウ（デラウェア）は皮をむき、梨は角切りにして塩水に浸す。
- ② 半量の粉寒天を煮溶かして、グラニュー糖を加えて、さらに煮溶かす。火からおろし、ぶどう100%ジュースを加える。
- ③ 型に菊を入れ、②を流し入れ固める。
- ④ 残りの粉寒天を煮溶かしグラニュー糖を加えて溶かし、40℃まで冷ます。
- ⑤ 泡立てた卵白に④を少しずつ泡立てながら加える。そこへ①を混ぜ合わせる。③に注ぎ入れ、冷やし固める。

鶴岡中央 (2007) ③

リンゴのチーズケーキ

材料 (1人分)

りんご 50g 無塩バター 3g
クリームチーズ 50g レモン汁 適量
グラニュー糖 5g シナモン 適量
卵 5g

- ① りんごは皮をむいて5mmの厚さに切る。
- ② 鍋にバター・りんご・グラニュー糖・シナモンを入れて火にかけ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③ ボールにクリームチーズを入れて、柔らかくなるまで混ぜ、卵・グラニュー糖・レモン汁を加えて、よくかき混ぜる。
- ④ ③を形に流し込み、180度のオーブンで約30分焼く。

山形工業 (2007) ③

赤根ほうれん草入り スパニッシュオムレツ

材料 (1人分)

卵 1.5個 サラダ油
じゃがいも 半分 塩
玉ねぎ 25g
ピーマン 半分
ハムの薄切り 2枚
赤根ほうれん草 2枚

- ① ジャガイモ・ピーマン・玉ねぎ・赤根ほうれん草・ハムを細かく切る。
- ② 油をひいたフライパンでじゃがいもをいため、他の材料も炒める。
- ③ ②に溶いた卵（塩で味付けした）を加えて焼く。

山形工業 (2007) ③

芋煮風すいとん



材料 (1人分)

じゃがいも 25g クルトン 適量
秘伝豆 25g
玉ねぎ 25g
スープ 150ml
生クリーム 25ml
牛乳 25ml

- ① 芋煮を作る。
- ② すいとんを作り、適当な大きさに丸めて①に入れる。

高島 (2007) ③

葡萄と梨の淡雪寒天



材料

のり 2枚 酒
ご飯 220g めんつゆ
きゅうり 1本 みそ
なす 1個 マヨネーズ
大葉 4枚
醤油

- ① きゅうり・なすを長細く切る。醤油に酒を加えたものに漬ける。
- ② 漬ける。
- ③ 酢飯を作る。みそとマヨネーズでソースを作る。材料でのり巻きを作る。

天童 (2007) ③

だだちゃとマスの丸おむすび



材料 (1人分)

だだちゃ豆 20g 水 120cc
マス 2/3切
もち米 30g
うるち米 65g
塩 少々
醤油 小2/3

- ① もち米と米を合わせ、だだちゃ豆・醤油を入れて炊く。
- ② マスを焼いてほぐす。
- ③ 中にマスを入れて、丸いおにぎりにする。

鶴岡中央 (2008) ④

だだちゃ豆のマッシュポテト



材料 (1人分)

だだちゃ豆 20g
じゃがいも 150g
マヨネーズ 35g
塩 1g

- ① じゃがいもを茹でて潰す。
- ② だだちゃ豆を茹でて潰す。
- ③ ①と②を合わせて、調味料を加える。

鶴岡中央 (2008) ④

マスのあんかけがけ



材料 (1人分)

マス 60g	ショウガ 1片
醤油 18ml	ネギ 少々
塩 3g	砂糖 9g
みりん 12ml	酢 6ml
片栗粉 9g	
だし汁 200ml	

- ① マスを大きめの一口大にそぎ切りし、塩をふり、片栗粉をつけて揚げておく。
- ② だしを鍋に入れ、薄口醤油・みりん・塩・砂糖・酢を加え火にかける。沸騰したら水溶き片栗粉をいれ、とろみをつける。

鶴岡中央 (2008) ④

タケノコとタラの芽の仮面舞踏会



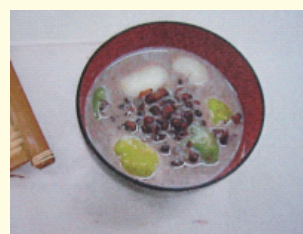
材料 (1人分)

タラの芽 25g
タケノコ 25g
生ハム 25g
塩 1.5
抹茶 0.75g
めんつゆ 3ml

- ① タケノコに生ハムを巻く。
- ② タラの芽と①に衣をつけて揚げる。
- ③ 抹茶塩を作る。

鶴岡中央 (2008) ④

カラフルミルクゼンざい



材料

かぼちゃ	水
よもぎ	
あずき缶	
牛乳	
白玉粉	
砂糖	

- ① 3種類の団子を作る。裏ごししたカボチャと白玉粉を1:1の割合で混ぜる。よもぎを刻み、白玉粉に混ぜる。水を加えて耳たぶのかたさにする。
- ② 一口大にし、茹でる。
- ③ 小豆と牛乳を混ぜ、砂糖を入れて味を調節する。

鶴岡中央 (2008) ④

里芋のそぼろあんかけ



材料 (1人分)

里芋 160g
ひき肉 50g
ネギ 2g
醤油 適量
水溶き片栗粉 適量

- ① 煮立てた、だし汁・調味料に里芋を入れて煮る。
- ② ひき肉を炒め、味をつけ、とろみをつける。

新庄南 (2008) ④

マスのそば粉揚げ



材料 (4人分)

マス 小8尾
卵白 適量
わさび
スライスアーモンド
そば粉
塩

- ① マスの余分な水分を取り、塩で下味をつける。
- ② そば粉・わさびを入れた卵白・スライスアーモンドの順に衣をつけ、油で揚げる。

東根工業 (2008) ④

マス入り卵焼き



材料 (4人分)

マス 50g
卵 1個
自然薯 大1
砂糖
塩
サラダ油

- ① マスをフードプロセッサーでペースト状にする。
- ② 割りほぐした卵に1をあわ立たないように攪拌する。

東根工業 (2008) ④

マスの手まり寿司



材料 (1人分)

酢飯 140g
わさびの葉 1枚
マスの切り身 10g (2枚)
昆布 2枚

- ① マスを昆布にのせる。
- ② 塩抜きしたわさびの葉は、みじん切りにして、酢飯に混ぜる。
- ③ マスをラップにのせ、その上にラップをのせる。麺棒で薄く伸ばす。
- ④ 酢飯をゴルフボール大にし、マスで全体を包むようにのせ、硬く絞ったさらし木綿で絞り込むように形を整える。

東根工業 (2008) ④

山形生春巻き



材料 (1人分)

(具) 豚肉 40g ライスペーパー
三河蒟 5g
行者にんにく 2g
(だし汁) 鶏がら
塩コショウ
醤油

- ① だし汁を作る。
- ② 蒟・にんにくをみじん切りにし、ひき肉に塩コショウをして、蒟・にんにくを加えてよく練り合わせる。
- ③ だし汁を沸騰させ、②を丸めて入れて茹でる。
- ④ 茹で上がった肉団子を生春巻きで巻く。

山辺 (2008) ④

りんどう寒天



材料 (2人分)

(ぶどう寒天)	(レモン寒天)	(いちご牛乳寒天)
ぶどうジュース 200ml	レモン汁 大1	いちご 2個
寒天 小2	砂糖 大2	牛乳 200ml
	寒天 4g	砂糖 大1
		レモン汁 大1弱
		寒天 小2

- ① それぞれの寒天液を作る。
- ② レモン寒天が固まりかけたら、ぶどう寒天液を型から取りのせ、いちご牛乳寒天液を流しいれる。

山辺 (2008) ④

紫陽花風水まんじゅう



材料 (1人分)

くず粉 5g
砂糖 10g
水 20g
めたあん 15g
だし (郷土料理) 10g

- ① くず粉と砂糖を合わせ、少しずつ水を入れながら混ぜしっかりと溶かす。
- ② ①を1度こし、中火にかけ固まってきたら火からおろし、あら熱が取れたらダシを加える。
- ③ ラップに2を適量 (30g程度) のせ、スプーンで薄く広げたあと、めたあんをのせてラップごと丸める。
- ④ ③をラップごと茹で、透明になってきたら冷水中で冷やす。

山形東 (2008) ④

鯉の肉団子の甘酢あんかけ



材料 (1人分)

鯉 40g	サラダ油 8g
玉ねぎ 10g	水溶き片栗粉 15g
小麦粉 少々	水 10g
醤油 5g	
酢 5g	
砂糖 5g	

- ① 鯉の身を包丁でたたき、玉ねぎはみじん切りにして合わせる。
- ② せ、小麦粉を入れてよく混ぜる。
一口大の団子にして小麦粉をつけ、油で揚げる。
- ③ 甘酢を作る。

高島 (2008) ④

鯉飯



材料 (1人分)

鯉の甘露煮 70g 菊 (茹でたもの) 10g
ご飯 150g 醤油 適量
白炒り胡麻 2g
ショウガ 0.5g
万能ねぎ 3g
白髪ネギ 2g

- ① ご飯にゴマ・刻んだショウガを混ぜる。
- ② 鯉の甘露煮の身をほぐし、①に散らし煮汁を少量かける。
- ③ ネギ・菊で飾る。

米沢工業 (2009) ⑤

天元豚と切りあへのハーモニーロール



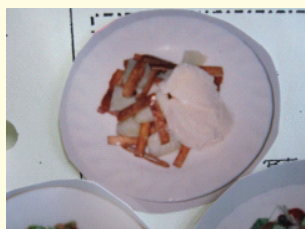
材料 (1人分)

天元豚 (肩ロース薄切り) 70g うこぎ (茹でたもの)
(切りあえ)
くるみ 20g 揚げ衣
砂糖 小2 (小麦粉・卵・パン粉)
みりん 小1
みそ 大1

- ① うこぎの切りあえを作る。
- ② 豚肉で①を巻き、衣をつけて揚げる。

米沢工業 (2009) ⑤

う・ふ・ふ・パイ



材料

刻み庄内麩 8g ラム酒 小1
バター 8g バター 5g
(煮りんご3~4人分)
りんご 2個 バニラアイスクリーム
砂糖 50g
レモン汁 小1~2

- ① 煮りんごを作る。
- ② 麩をバターで炒める。
- ③ 皿に麩を敷き、①を盛り付けさらに②をちらし、バニラアイスクリームを添える。

米沢工業 (2009) ⑤

紅花あんみつ



材料 (4人分)

紅花 小4 水 500ml
砂糖 大4 砂糖 大3
寒天 5~10g
さくらんぼ 4個
白玉粉 80g
だだちゃ豆 300g

- ① だだちゃあんを作る。
- ② 紅花寒天を作る。
- ③ 白玉団子を作り、①と②を飾る。

山形東 (2009) ⑤

飯揚げ



材料 (1人分)

米 30g	かんぴょう 3g
にんじん 20g	醤油
つるむらさき 5g	みりん
しめじ 10g	油
油揚げ 10g	
高野豆腐 20g	

- ① にんじん・つるむらさき・しめじを細かく切り、だし汁で煮て、醤油・みりん・酒で味付けする。水分がなくなるまで煮る。油揚げと高野豆腐も同様に煮る。
- ② ①とご飯を混ぜ、味をつけた油揚げと高野豆腐につめる。その後、油で揚げる。

東根工業 (2009) ⑤

里芋ハット



材料 (1人分)

里芋 40g	白醤油
そば粉 35g	酒
にんじん	みりん
ごぼう	塩
ねぎ	水
だし汁	

- ① 里芋をすりおろす。すった里芋にそば粉を少しずつ混ぜる。スプーンで小さめにすくって茹でる。
- ② ゴボウ・にんじんは拍子切りにし、水から煮る。
- ③ だし汁 (醤油・塩) を2つに分けて、①と②を別々に煮る。

東根工業 (2009) ⑤

切りあえ味噌風 ミートローゼ



材料 (1人分)

鶏・豚の合いびき肉 各40g	生麩 18g	みりん・砂糖
ラード 6g	麩粉 適量	塩コショウ
卵 10g	にんじん	タケノコ
		味噌・酒

- ① 玉ねぎをすり、油で炒め、タケノコを3cm、にんじんは1cm程度の拍子切りにして、かつおだし汁で煮る。生麩はにんじんと同じ大きさに切る。
- ② ラードを肉に入れて、フードプロセッサーにかける。そこへ卵・粉麩・水 (大1) 入れて、こねる。
- ③ 戻した車麩を細かくちぎって入れ、先ほどと同様に入れてこねる。最後に塩コショウで味をつける。
- ④ 型にラップを敷き厚さ2cm程度の肉敷きつめ、たけのこ・にんじん・生麩をのせる。15分くらい焼く。焼きあがったらフライパンで焼く。

米沢工業 (2009) ⑤

山形いいとこどりコロッケ



材料 (1人分)

米舞豚 (ひき肉) 50g	ラフランス 50g
ひょう 50g	牛乳 100cc
うち豆 50g	小麦粉 10g
玉ねぎ 50g	バター 10g
油揚げ 少々	揚げ油 適量
りんご 50g	トマト 100g

- ① 鍋にひょう・うち豆・油揚げを入れ、調味料で味付けする。
- ② りんご・ラフランスを細かく刻み、汁気を取る。ホワイトソースを固めに作り、塩コショウして果物と合わせる。冷蔵庫で冷ます。丸めてコロッケを作る。
- ③ 肉・玉ねぎなどでコロッケを作る。
- ④ トマトソースと田楽ソースを作る。

山辺 (2009) ⑤

月見椀



材料 (1人分)

白玉粉 20g
蔵王かぼちゃ 40g
青菜漬 20g

- ① 裏ごしした蔵王かぼちゃと白玉粉を混ぜ合わせる。
- ② 青菜漬をごま油で炒め、ゴボウ・にんじんを炒め下味をつけて、片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①のをばし、②のあんを入れ茹でる。

山辺 (2009) ⑤

麩のかわり煮



材料

切り麩 50g 塩
牛乳 400cc 水
酒 大2 片栗粉
醤油 大5 白ゴマ
卵 2個
砂糖 大3

- ① 砂糖と塩を入れた牛乳に麩を10分くらい型崩れしないように浸す。麩の中心が柔らかくなったら軽く絞り2cmの輪切りにして、卵・片栗粉の順につけて低温で揚げる。
- ② 醤油・水・酒・みりん・唐辛子粉・ショウガ汁を混ぜ、さっと煮立てる。①にからませる。

高島 (2009) ⑤

はさみこんにやくハンバーグ ～パプリカ添え～ ぶどうソース



材料

板こんにやく 150g
鶏ひき肉 300g
パプリカ (赤・黄) 各1個
しいたけ 3個
ピーマン 2個
ぶどう 1房

- ① 玉ねぎをすり、油で炒め、タケノコを3cm、にんじんは1cm程度の拍子切りにして、かつおだし汁で煮る。生麩はにんじんと同じ大きさに切る。

高島 (2009) ⑤

里芋ずんだ餅



材料

切り餅 8個
里芋 300g
枝豆 300g
砂糖 大3

- ① 鍋にひょう・うち豆・油揚げを入れ、調味料で味付けする。
- ② りんご・ラフランスを細かく刻み、汁気を取る。ホワイトソースを固めに作り、塩コショウして果物と合わせる。冷蔵庫で冷ます。丸めてコロックを作る。
- ③ 肉・玉ねぎなどでコロックを作る。
- ④ トマトソースと田楽ソースを作る。

高島 (2009) ⑤

芋煮厚焼き卵



材料 (2人分)

卵 2個
醤油 大1
砂糖 小1
塩 ひとつまみ
芋煮の具 適量

- ① 溶いた卵に、砂糖・醤油・塩を入れて、フライパンに流し込む。下が焼けたら芋煮を巻く。
- ② 厚焼き卵を作る手順で作る。

新庄南 (2009) ⑤

納豆グラタン



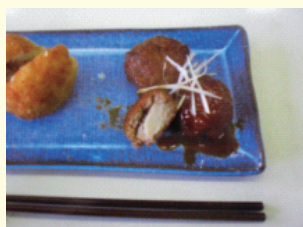
材料

こんにゃく 50g 牛乳 200ml
油揚げ 1枚 パン粉 適量
豆腐 1/2丁 バター 適量
納豆 1パック
マカロニ 30g
チーズ 2枚

- ① 豆腐・納豆をつぶし、油揚げ・こんにゃくをみじん切りにする。
- ② ひき肉を炒め1を混ぜる。餃子の皮で包み、揚げる。
- ③ ②にホワイトソース・チーズをかけて焼く。

新庄南 (2009) ⑤

里芋団子



材料 (1人分)

合いびき肉 35g 酢 大1
里芋 1個 砂糖 大1
白髪ネギ 4cm 醤油 小1/2
鶏がらスープの素 少々 ケチャップ 大1
塩コショウ 少々 卵 1/4個
めんつゆ 100ml パン粉 適量

- ① 里芋をめんつゆで煮て、冷ましておく。
- ② 合いびき肉・ネギ・卵・塩コショウ・スープの素・パン粉で団子を作る。
- ③ ②で①を包み、フライパンで焼く。
- ④ 材料であんを作る。

新庄南 (2009) ⑤

