

豆入りうす焼き

南アルプス市

材料 (4人分)

小麦粉 (薄力粉)	400 g
うずらの煮豆	80 g
だし汁	少々
重曹	少々
サラダ油	少々

農作業の合間や子どものエネルギー補給として、よく活用された地域の産物を利用した昔懐かしいおやつです。

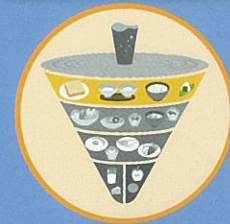


作り方

- ① ボールに小麦粉と重曹、だし汁、塩を入れてよく溶き混ぜる。うずら豆も入れ混ぜ合わせる。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を引き、①の生地を丸く流し込み、両面を色よく焼きあげる。

※お好みで、野菜を入れて焼いたり、しょうゆ・砂糖・黒蜜などを付けて食べてもおいしいです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	144 kcal	脂質	1.0 g
	たんぱく質	3.4 g	塩分	0.2 g



きび入りおからもち

韮崎市

材料 (4人分)

おから	200 g
かたくり粉	200 g
きび	大さじ1
牛乳	1カップ

(たれ)

しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ5
かたくり粉	大さじ2

韮崎市内の畑地で多く栽培されていたきびを、おからもちに入れてみました。



作り方

- ① きびは、水を少し加えてレンジで3分加熱する。
- ② おから、牛乳、かたくり粉、きびを良く混ぜ合わせ、3cm位の平らな団子にする。
- ③ たっぷりの湯で茹でる。浮き上がってきたからさらに1分位茹で、水に通す。
- ④ タレを作り、たっぷりもちにからませる。

栄養価 (1人分)	エネルギー	335 kcal	脂質	4.0 g
	たんぱく質	6.2 g	塩分	2.0 g



主食 1つ

そば粉入りおやき

北杜市

材料 (10人分)

そば粉	50 g
小麦粉 (地粉)	50 g
砂糖	10 g
ベーキングパウダー	6 g
野沢菜漬け	200 g
水	50~65 cc
スキムミルク	32 g
いりごま	少々

そばは大泉町の特産品です

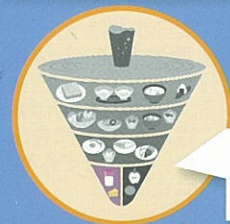
- 野沢菜の代わりにあんこ・かぼちゃ・じゃがいも・さつまいも・果物等を入れてもおいしいです。



作り方

- ① 小麦粉に砂糖とベーキングパウダー、スキムミルクを混ぜ、水を加えて耳たぶ位の固さにこねる。手につきにくくなったらひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で30分位ねかせる。
- ② 野沢菜を1cm位に切って油で炒め、いりごまを加える。
- ③ ①の生地を手の平に取り、伸ばして②の具を中心にのせておまんじゅうのように包む。
- ④ 出来たおまんじゅうをフライパンに油少々入れて両面をきつね色に焼き、蒸気の立った蒸し器で15分位蒸す。

栄養価 (1人分)	エネルギー	391 kcal	脂質	5.7 g
	たんぱく質	12.8 g	塩分	2.5 g



副菜 1つ
牛乳・乳製品 1つ

かぼちゃの焼菓子

北杜市

材料 (4人分)

日本かぼちゃ	300 g
片栗粉	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1

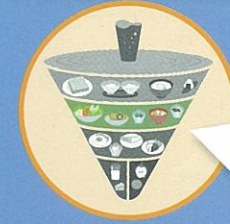
かぼちゃは、北杜市のどこでも作られているものですが、ひとつのかぼちゃを使い切るのも大変です。そこで、間食にもたっぷり利用できるようなメニューを考えてみました。



作り方

- ① かぼちゃは種を取り、3cm大に切る。
- ② かぼちゃが隠れるくらい水を入れ、ゆでる。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったらボールに移し、つぶす。
- ④ さめない内に片栗粉・砂糖・塩を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 手で、食べやすい大きさの小判形を作る。熱したフライパンできつね色くらいになるまで焼く。

栄養価 (1人分)	エネルギー	68 kcal	脂質	0.1 g
	たんぱく質	1.2 g	塩分	1.2 g



副菜 1つ