

奈良県特産物レシピ

河合町食生活推進研究会
(公社)奈良県栄養士会
【レシピ作成：(公社)奈良県栄養士会】



河合町

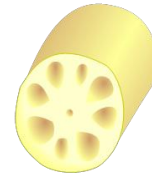
あな丸まる

河合町イメージキャラクター



【目次】

- 大和肉鶏と千筋みずなのホイル蒸し
- 大和茶入りかき揚げ
- 筒井れんこんのきんぴら
- 大和ふとねぎの塩麴炒め
- 黒豆入り豆乳抹茶プリン

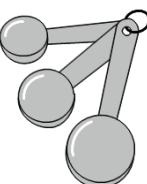


★河合町食生活推進研究会の活動について★

現在 15 名の食推さんが活動されています。(令和 5 年 5 月現在)
令和 4 年度は男性料理教室の開催や離乳食教室など町の事業にも貢献
していただいています。月に 1 回定例会で楽しく料理を作ったり、食
と健康に関する勉強を一緒にしてみませんか。

詳細をお知りになりたい方は、下記までお問い合わせください。

河合町保健センター 0745-56-6006



大和肉鶏と千筋みずなのホイル蒸し

■エネルギー 94 Kcal 食塩相当量 0.5g

蛋白質 11.5 g カルシウム 37 mg

千筋みずなは、奈良県の伝統野菜の一つです。
シャキシャキとした食感、みずみずしさと甘さ、ほろ苦さが魅力の野菜です。



■材料 (1人分)

大和肉鶏	50 g	千筋みずな	20 g
生しいたけ	10 g	レモン	10 g
うすくちしょうゆ	2g	みりん	7g

■作り方

大和肉鶏…そぎ切り

レモン…うす切り

千筋みずな…3 cm幅に切る

生しいたけ…うす切り

レモン、しょうゆ、みりんを合わせ、そこに大和肉鶏を入れて 20 分ほど漬ける。

アルミホイルに大和肉鶏、レモン、しいたけ、みずなをのせ、漬けだれを加えて包む。

20～25 分蒸す。

大和茶入りかき揚げ

■エネルギー 146 Kcal 食塩相当量 0.4g
蛋白質 5.7 g カルシウム 144 mg

奈良県の大和高原で育てられた大和茶は、香りが高いのが特徴です。このかき揚げは茶葉をそのまま使うので、カテキンやビタミンを逃すことなく丸ごと食べることができます。

しっかり噛んで食べることでお茶の風味を感じられます。



■材料 (1人分)

焼きちくわ	5 g	たまねぎ	15 g	にんじん	3 g
春菊	3 g	さつまいも	5 g	ちりめんじゃこ	5 g
白ごま	1 g	せん茶	0.7 g	てんぷら粉	10 g
上新粉	5 g	塩	0.1 g		
水	10 g	油	適量		

■作り方

焼きちくわ…縦二つ割りし、うす切り

たまねぎ…うす切り

にんじん…せん切り

さつまいも…短冊切り

ちりめんじゃこ…さっと水洗いし、水気を切る

材料を混ぜ合わせ、白ごま、せん茶、てんぷら粉、上新粉、塩を加え、

水を加減しながら加え、一つずつにまとめ、油で揚げる。

筒井れんこんのきんぴら

■エネルギー 74 Kcal

食塩相当量 0.2g

蛋白質 5.1 g

カルシウム 21 mg

筒井れんこんは、大和郡山市の筒井地区で戦前から作られている大和野菜です。

独特の程よいねばりがあり、きんぴらにするととてもおいしいです。



■材料 (1人分)

豚肉	15 g	筒井れんこん	25 g
にんじん	10 g	むき枝豆	8g
白ごま	0.5g	三温糖	1.5g
こいくちしょうゆ	1.8g	和風だしの素	0.4g
みりん	0.5g	ごま油	少々

■作り方

筒井れんこん…皮をむき縦四つ割りにし、うす切り。酢水につけてざるにあげ、水気をよくきる。

にんじん…いちょう切り

豚肉…一口大に切る

鍋を熱してごま油をなじませ、強火で豚肉とにんじんを炒める。

筒井れんこん、むき枝豆を加えて炒め、全体に火が通ってきたら調味料をまわし入れ、よくかき混ぜながら煮汁がなくなるまで煮詰める。ごまごま油を加えて仕上げる。

大和ふとねぎの塩麴炒め

■エネルギー	42 Kcal	食塩相当量	0.1 g
蛋白質	2.8g	カルシウム	14 mg

大和ふとねぎは、白根の部分が長ねぎに比べて短く、太いのが特徴です。

塩麴を使うことで大和ふとねぎの甘みをさらに引き出すことができ、おいしく仕上がります。



■材料（1人分）

豚肉	20 g	大和ふとねぎ	25 g
キャベツ	20 g	ホールコーン	10 g
塩麴	25 g	うすくちしょうゆ	0.5 g
砂糖	0.2 g	こめ油	0.3 g

■作り方

豚肉…一口大に切り、塩麴につける

大和ふとねぎ…0.5 cm幅の斜め切り

キャベツ…一口大に切る

鍋にこめ油を熱し、豚肉を炒める。

豚肉に火が通ったら、大和ふとねぎ、キャベツ、ホールコーンを入れてさらに炒める。

火が通ったら、砂糖、うすくちしょうゆで味を調え、仕上げる。

黒豆入り豆乳抹茶プリン

■調理時間：約 30 分

■エネルギー	121 Kcal	カルシウム	29 mg
蛋白質	7.0g	鉄	1.8mg
塩分相当量	g		

摂り鉄 鉄分とってパワーアップ。大豆と卵は鉄分が多い食品です。



■材料 (4 人分)

卵 2 個
豆乳 300ml
黒豆の甘煮 大さじ 3
抹茶 小さじ 2
砂糖 大さじ 2
黒豆の甘煮 12 粒
コーヒーフレッシュ 4g × 4 人分

■作り方

- ①抹茶と砂糖を混ぜる。
- ②卵を溶きほぐし、豆乳と黒豆の甘煮大さじ 3 と①を混ぜ容器に入れる。
- ③②を蒸し器で強火 2 分、弱火で 8 分蒸す。(ふたをする)
- ④冷めたらコーヒーフレッシュと黒豆を 3 粒ずつのせる。

お腹すいた◎

