

さつまいも

あったか 3色グラタン

型も食べられる



～いぶすきの“食”料理コンクール入賞作品～

■材料（4人分）
 さつまいも 150g
 そらまめ 80g
 かぼちゃ 100g
 クッキー生地
 薄力粉 300g, 牛乳 90cc,
 バター 70g, 卵 50g
 鶏ムネ肉 120g
 たまねぎ 50g
 ホワイトソース
 バター 大さじ3, 小麦粉 大さじ
 4, 牛乳 2カップ, 塩, こしょう
 粉チーズ 適宜

■作り方
 さつまいも, かぼちゃは一口大に切り, レンジ
 にかける。そら豆は茹でて皮をむく。
 砂糖なしのクッキー生地で作型を作り, 180
 のオーブンで20分焼く。
 と一口大に切った鶏肉, みじん切りにした玉
 ねぎを炒めて塩, こしょうで調味する。
 ホワイトソースを作り, 半分は と混ぜ, 半分
 は残しておく。
 型に を入れ, 残りのホワイトソースをかける。
 粉チーズをふりかけ, 200 のオーブンで
 10分焼く。

ヘルシーお好み野菜焼き

カラフル野菜生地で楽しく



～いぶすきの“食”料理コンクール入賞作品～

■材料（4人分）
 生地用の野菜
 A(にがうり, 人参, オクラ,
 大根)
 B(かぼちゃ, さつまいも,
 里芋, じゃがいも, そら
 豆, グリンピース)
 具 キャベツ, 人参, ネギ,
 イカ, ちりめん, 干しえび
 基本の生地
 卵 2個, 牛乳 150cc, 小麦粉
 100g, 山芋 適宜
 マヨネーズ, ソース, 青のり,
 おかか

■作り方
 基本の生地を作る。
 Aの野菜をそれぞれすりおろす。Bの野菜は茹
 でてそれぞれつぶす。
 基本の生地を等分し, の野菜を好みで加え野
 菜生地を作る。
 具の野菜はせん切り, イカは適当に切る。
 の生地に好みの具を加え, お玉一杯ずつ鉄板
 に落とし焼く。
 にマヨネーズ, ソース, 青のり, おかかなど
 をつけて食べる。
 (おやき風に味をつけても良い)

おさつの三色かん

彩りよくおいしそう



～いぶすきの“食”料理コンクール入賞作品～

■材料（4人分）
 紫芋と他2色のさつまいも 300g
 寒天 9g
 砂糖 135g

■作り方
 寒天を3等分し, それぞれ200ccの水でも
 どす。
 さつまいもは皮をむき5mm位の輪切りにし, 蒸
 し器に色別に分け入れて蒸す。
 もどした寒天の一つを煮溶かし, 砂糖を1/3加
 えてかきまぜる。
 2色のいものいずれかを裏ごしして に入れよ
 くかき混ぜて流し箱に流し, 冷凍庫に入れる。
 二つ目の寒天を同じように煮溶かし, 砂糖を加
 えてかき混ぜ, 今度は裏ごした紫芋を入れて混
 ぜ, に流し冷凍庫に入れる。
 残りのいものも同じようにして に流し入れ, 冷
 蔵庫で冷やし固め, 好みの形に切る。

さつまいも3姉妹

三種のいもを使って



～いぶすきの“食”料理コンクール入賞作品～

■材料（4人分）
 さつまいも3種
 山川紫 150g
 紅さつま 150g
 安納いも 200g
 そらまめ 8個
 市販のビスケット 60g
 溶かしバター 35g
 すりごま 適量
 きび砂糖 大さじ4

■作り方
 ビスケットを細かく砕いて溶かしバターを加え
 る。
 流し箱にバターを薄くぬり, ビスケットを敷い
 て冷蔵庫で固める。
 いもは3種一緒に蒸し, 別々にマッシャーでつ
 ぶし, 熱いうちに砂糖を加える。
 (砂糖は紅さつま, 安納いもに大さじ1, 山川
 紫に大さじ2加える)
 流し箱に紅さつま, 安納いも, 山川紫の順に敷
 き詰め冷蔵庫で冷やす。
 切り分けてすりごまをまぶし, 茹でて皮をむい
 たそらまめを飾る。

漬物寿司

彩り華やか

～いぶすきの“食”料理コンクール入賞作品～

■材料（4人分）
 にがうり 2本
 にんじん 50g
 摘果かぼちゃ 50g
 さつま芋（ムラサキ） 100g
 さつま芋（コガネニンジン） 100g
 かぼちゃ（完熟） 100g
 菜の花（花，葉） 200g
 うるち米 1.5カップ
 白ごま 少々
 塩 少々
 油（炒め用） 大さじ1 1/2
 漬け液（漬物1種類ごとの分量）
 薄口醤油，酢 各150cc
 氷砂糖 200g弱



■作り方

<漬物を作る 一晚～3日程度漬け込む>

にがうり1/2本を種とわたを取り除いて細かく刻む。

残りのにがうりを横半分に切り，種とわたをくり抜いて筒状にする。

にんじんをせん切りにして細かく刻む。

摘果かぼちゃの種を取り除いて薄く切り，軽く塩を振って絞る。

漬け液の材料を合わせ，～を別々に漬け込む。

<寿司を作る>

ご飯を炊く。

さつま芋，完熟かぼちゃの皮をむき，サイコロ状に切ってから水にさらし，ざるに上げて弱火で火が通るま炒める。

菜の花を湯通しして冷水にとり，軽くしぼって塩少々をもみ込んでから小さく刻む。（刻む前に，寿司を包む葉をちぎりとっておく。）

で漬け込んだ食材をすべて取り出し，摘果かぼちゃは小さく刻む。

炊きたてのご飯に，で残った漬け液（好みの分量）を混ぜ，寿司飯を作る。

に，と，の筒状にしたにがうり以外の食材を混ぜ込む。

の半量をにぎり，で残しておいた菜の花の葉で包む。残り半量の寿司は筒状にしたにがうりに詰め込んで輪切りにする。

ごまを振って食べやすく，彩りよく盛りつける。

三色コロコロかにあんかけ

しゃれた一品



■材料（4人分）
 さつまいも三色 各100g
 （紫いも，くりこがね，紅さつま）
 片栗粉 大さじ6
 （各さつまいもに大さじ2）
 薄口醤油 大さじ1
 塩3g，みりん，酒 各大さじ1
 出し汁 100cc
 カニ風かまぼこ 40g
 人参 50g
 きぬさや 20g
 片栗粉（水溶き用） 大さじ2

■作り方

それぞれのいもを茹でてつぶしたものに，片栗粉を加えよくこねる。それぞれのいもを4等分にしてコロコロに丸めて再度茹でる。

カニ風かまぼこは3cm長さに切り，細く裂いておく。人参は3cmのせん切りにする。きぬさやは色よく茹で斜めせん切りにする。

鍋に，のカニ風かまぼこ，人参と出し汁を入れ調味して煮立たせる。

火がとおったら，片栗粉を同量の水で溶いて入れ，とろみをつける。

器に，を盛り，をかける。きぬさやを散らす。