

子姫いものチーズいももち



材料(4人分)

○子姫いも	200g	○A:砂糖	大さじ1
○スライスチーズ	2枚	○A:酒	大さじ1
○片栗粉	大さじ2	○A:しょう油	大さじ1
○ごま油	小さじ1		

作り方

1. 子姫いもは皮をむいて、一口大に切る。耐熱容器に入れ、水大さじ1を加え、ラップをし、レンジ500Wで8分加熱する。水気を切る。
2. 子姫いもが熱いうちに粒々がなくなるくらい潰す。
3. 2を団子状にまとめ、中にチーズを入れ楕円形にする。周りに片栗粉をつけ形を整える。
4. フライパンにごま油を入れ両面焼く。
5. Aの調味料をよく混ぜ、4に絡ませたら完成。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	87kcal	炭水化物	11.3g
たんぱく質	2.8g	食塩相当量	0.90g
脂質	3.3g		

使用するやまがた野菜

子姫芋



(天童市食生活改善推進協議会)

次年子かぼちゃのみそ煮風



材料(4人分)

○次年子かぼちゃ	1/4 個	○A:すりごま(白)	大さじ2
○A:めんつゆ	大さじ1	○A:砂糖	大さじ2
(ストレート)			
○A:みそ	大さじ1		

作り方

1. かぼちゃをよく洗って、ひと口大に切り、水に浸す。
2. 耐熱皿にうつし水大さじ1(分量外)を加え、600Wで5分間加熱する。
3. ボウルにAを入れ全てを混ぜる。
4. 2のかぼちゃの水分を切り、Aを絡める。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	102kcal	炭水化物	12.0g
たんぱく質	3.6g	食塩相当量	1.00g
脂質	5.2g		

使用するやまがた野菜

次年子かぼちゃ



(東根市食生活改善推進員連絡協議会)