

各務原市
東海学院大学
各務原市



各務原 にんじん レシピ60

- ・主食
- ・主菜
- ・副菜
- ・汁物
- ・デザート



各務原市



目次



〈 主 食 〉

きんぎょ飯	1
各務原にんじんと新しょうがご飯	2
各務原にんじんとひじきごはん	3
各務原キャロット！ツナライス	4
各務原にんじんとビーンズカレー	5

〈 主 菜 〉

きんぎょ飯各務原キャロケ！	6
各務原にんじんコロッケ	7
各務原にんじんとたまねぎのかきあげ	8
各務原にんじん入り風ナゲットあんかけ風	9
各務原にんじんれんこんまんじゅうのあんかけ	10
各務原にんじんくるくる肉巻き	11
各務原にんじん入りつくねの照り煮	12
各務原にんじんたっぷりハンバーグ	13
ささ身の各務原にんじんとチーズ巻き	14
肉団子と各務原にんじんの肉じゃが	15
各務原にんじんロールキャベツ	16
鶏肉と各務原にんじんの甘辛煮	17
鮭と各務原にんじんのミルク煮	18
各務原にんじん煮込みハンバーグ	19
各務原にんじん入り卵焼き	20
各務原にんじん入りかに玉	21
各務原キャロットソースドリア	22
各務原にんじんの麻婆春雨風	23
にんじんの花餃子	24

〈 副 菜 〉

ヘルシー各務原にんじんマリネ	25
各務原にんじんのツナマヨサラダ	26
中華風各務原にんじん春雨サラダ	27
各務原にんじんマセドワン	28
各務原にんじんとほうれん草の中華和え	29
各務原にんじんとかぶの葉の煮浸し	30
ほうれん草と各務原にんじんのナムル	31
各務原にんじんと大根の酢の物	32
各務原にんじんのポン酢炒め	33
各務原にんじんとひじきの炒め煮	34

〈 汁 物 〉

各務原にんじんのポタージュ	35
各務原にんじんと枝豆のポタージュ	36
各務原にんじんのけんちん汁	37
各務原にんじんとかぶのみそ汁	38
各務原にんじんの豚汁	39
各務原にんじんのかき玉汁	40
各務原にんじん入り鶏肉団子のほっこりスープ	41

〈 デ ザ ー ト 〉

各務原にんじんといちごのムース	42
各務原にんじんとオレンジのプリン	43
各務原にんじんとかぼちゃのプリン	44
各務原にんじんゼリー	45
各務原にんじんロールケーキ	46
各務原にんじんのあっさりチーズケーキ	47
各務原にんじんと小松菜のチーズケーキ	48
栄養バランス最強！もちり各務原にんじんスコーン	49
各務原にんじんスコーン	50
各務原にんじんのサンタさんケーキ	51
各務原にんじんの蒸しパン	52
各務原にんじんと豆腐のパンケーキ	53
各務原にんじんのどら焼き	54
各務原にんじんとさつまいもの茶巾絞り	55
天の川もちもち各務原にんじん	56
にんじんみたらし団子	57
各務原にんじん羊羹	58
各務原にんじんの三色白玉だんご	59
にんじんケーキ	60

うわー、おいしそう!!
全部作りたくなるネ!!





にんじんの健康パワー

野菜にはビタミン、ミネラルなどの栄養素の他に生体の機能調節に大切な働きをする多様な生理活性成分（ファイトケミカル）が含まれています。

なかでも、にんじんにはβ-カロテンが豊富で、必要に応じて体内で代謝されてビタミンAとなり、視力や皮膚・粘膜の健康維持、また免疫力を高める働きがあります。

さらにβ-カロテンのもう1つの重要な作用として抗酸化ストレス効果があります。

活性酸素は、反応性が強くタンパク質、脂質などの細胞成分に障害を与え、動脈硬化、がん、糖尿病などさまざまな生活習慣病の原因となっています。

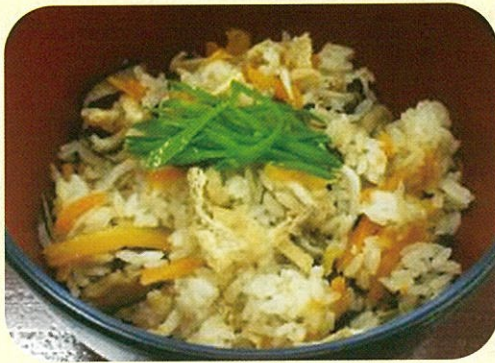
β-カロテンは、この酸化ストレスを抑える作用が強く疾病の予防・改善にとって大きな効果があります。

また、にんじんには食物繊維やカリウム、カルシウム、鉄なども豊富で、まさににんじんの健康パワーここにありです。

野澤 義則

東海学院大学 健康福祉学部 管理栄養学科
特別教授 野澤義則 先生（医学博士 医師）

きんぎょ飯 (各務原郷土料理にんじんご飯)



【調理時間】 40分
【価格：1人分】 約150円

栄養価
1人分

エネルギー 357kcal
たんぱく質 12.2g
脂質 4.0g
炭水化物 65.9g
食物繊維 2.9g
食塩 1.8g
カルシウム 100mg
鉄 1.2mg
亜鉛 1.8mg
ビタミンA 386μg※
ビタミンC 6mg

※ビタミンAはレチノール活性当量(以下同様)

材料：2人分

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| ■精白米・・・・・・・・・・150g(1合) | ■濃い口しょうゆ・・・小さじ1(5g) |
| ■水・・・・・・・・・・210ml | ■食塩・・・・・・・・・・小さじ1/4(1.2g) |
| ■にんじん・・・・・・・・・・100g | ■みりん・・・・・・・・・・小さじ1(4g) |
| ■油揚げ・・・・・・・・・・40g(小1枚) | ■顆粒和風だし・・・・・・小さじ1/4 |
| ■乾しいたけ・・・・・・・・4g(2枚) | ■さやえんどう・・・・・・10g(2枚) |
| ■しらすぼし(微乾燥)20g | |

作り方

- ①米は洗ってざるにあげる。
- ②にんじんはさがぎにする。
- ③油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、せん切りにする。
- ④干しいたけは水につけて戻し、せん切りにする。
- ⑤炊飯器に米を入れ、水と調味料を加えて溶かし、②、③、④と、しらすぼしを入れて炊く。
- ⑥さやえんどうはすじを取り、熱湯でゆでて水で冷やし、せん切りにする。
- ⑦飯が炊けたら、具と飯を混ぜ、食器に盛り、さやえんどうを天盛りにする。

使用食材や料理のポイント

- *さがぎにんじんは、大きさを揃えると火の通りが均等になります。
- *にんじんの炊き込みご飯は、子どもから高齢者までおいしく食べられ喜ばれますので、自宅にある食材を組み合わせましょう。
- *「きんぎょ飯」は、各務原の郷土料理で、にんじんを主役に、ごぼう、鶏肉、竹輪、かまぼこを加えたり、しらす干しをじゃこ、煮干に変えアレンジされており、家庭料理として親しまれています。学校給食にも導入されています。

各務原にんじんと 新しょうがご飯

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

80分

【価格：1人分】

約 100円

栄養価
1人分

エネルギー	320kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	2.5g
炭水化物	73.1g
食物繊維	1.3g
食塩	1.3g
カルシウム	28mg
鉄	1.1mg
亜鉛	1.5mg
ビタミンA	152μg
ビタミンC	1mg

材料：2人分

■精白米	180g	■にんじん	40g
■水	220ml	■新しょうが	20g
■清酒	16ml	■油揚げ	10g
■薄口しょうゆ	16ml		

作り方

- ①米は洗って、ざるにあげ、水に30分間つける。
- ②にんじんはせん切りにする。
- ③新しょうがは太い目のせん切りにする。
- ④油揚げは油抜きして、細かみじん切りにする。
- ⑤炊く直前に、にんじん・新しょうが・油揚げ・清酒・薄口しょうゆを入れて炊く。
- ⑥15分間むらす。
- ⑦茶碗によそう。

5人分（米3合）

■精白米	450g（3合）（150g×3）
■水	545ml（カップ2と3/4弱）
■清酒	45ml（大きじ3）
■薄口しょうゆ	40ml（大きじ3弱）1/2本
■にんじん	1/2本
■新しょうが	1塊
■油揚げ	4角1枚

使用食材や料理のポイント

- * にんじんと新しょうががよくあっておいしいです。
- * 米は、水につけ、十分吸水させてから、具と調味料を加えます。
- * 水加減は、米の重量 90g×1.4倍-（酒ml+しょうゆml）です。
- * 米3合炊きたい場合は、米を3合はかり洗って内釜に入れる、水は目盛りまで入れて、清酒としょうゆの量を除き、炊く直前に酒としょうゆを加えます。
- * 夏は薄口しょうゆ、冬は濃口しょうゆに変えるとよいです。

各務原にんじんと ひじきごはん



【調理時間】 45～60分
【価格：1人分】 約 170円

栄養価
1人分

エネルギー 218kcal
たんぱく質 4.5g
脂質 1.6g
炭水化物 43.3g
食物繊維 2.6g
食塩 1.1g
カルシウム 53mg
鉄 0.7mg
亜鉛 0.8mg
ビタミンA 227μg
ビタミンC 2mg

材料：2人分

- | | | |
|---------------------|---|-----------------------------|
| ■ 精白米・・・・・・・・・・ 80g | } | ■ かつおだし・・・・・・・・ カップ1(200ml) |
| ■ 干しひじき(芽)・・・・ 6g | | ■ 薄口しょうゆ・・・・ 10g |
| ■ にんじん・・・・・・・・ 60g | | ■ みりん・・・・・・・・ 34g |
| ■ 油揚げ・・・・・・・・ 6g | | |

作り方

- ① 干しひじきは水に15分くらい浸して戻し、水気をきっておく。
- ② 油抜きをした油揚げとにんじんは短冊切りにする。
- ③ かつおだし、しょうゆ、みりんを合わせて①②と米と一緒に炊飯する。

使用食材や料理のポイント

- * にんじんを大きく切りすぎると火が通らないため、適度な大きさにするとよいです。
- * ひじきは十分に水気をきってから入れてください。

各務原キャロット! ツナライス

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

60分

【価格：1人分】

約 90円

栄養価
1人分

エネルギー	288kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	2.9g
炭水化物	56.5g
食物繊維	0.6g
食塩	2.4g
カルシウム	7mg
鉄	0.6mg
亜鉛	1.0mg
ビタミンA	73μg
ビタミンC	1mg

材料：2人分

- | | |
|------------------|----------------|
| ■にんじん・・・・・・・・20g | ■ツナ(缶詰)・・・・20g |
| ■精白米・・・・・・・・140g | ■食塩、こしょう・・・少々 |
| ■水・・・・・・・・210ml | ■パセリ・・・・・・・・少々 |
| ■固形ブイヨン・・・・小さじ1 | |

作り方

- ①にんじんは、すりおろす。
- ②湯に固形ブイオンを溶かしてスープを作る。
- ③米を洗い①とツナ(缶詰)、塩と熱いスープを入れて炊く。
- ④炊きあがったら皿に盛りつけてパセリをふる。

使用食材や料理のポイント

- * にんじんのすりおろしを入れることで、彩りがきれいなごはんが炊き上がります。すりおろしにんじんのためににんじんが嫌いな方でも美味しく食べられます。
- * にんじんが入っていることでビタミンAを摂取することができます。

各務原にんじんと ビーンズカレー



【調理時間】

30分

【価格：1人分】

約 320円

栄養価
1人分

エネルギー	279kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	12.2g
炭水化物	32g
食物繊維	8.6g
食塩	2.7g
カルシウム	165mg
鉄	1.9mg
亜鉛	1.7mg
ビタミンA	347μg
ビタミンC	11mg

材料：2人分

■ 精白米・・・・・・・・・・ 240g	■ 固形フィヨン・・・・・・・・ 3/5個 (1.6g)
■ ミックスビーンズ・・ 100g	■ カレールー・・・・・・・・ 固形2個
■ 豚ひき肉・・・・・・・・・・ 60g	■ とろけるチーズ・・・・・・ 30g
■ たまねぎ・・・・・・・・・・ 80g	■ 水・・・・・・・・・・・・・・ 260ml
■ にんじん・・・・・・・・・・ 80g	■ トマト缶・・・・・・・・・・ 120g

作り方

- ① にんじんはゆでてやわらかくしたら、つぶしてペースト状にし、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に油をしき、豚ひき肉を炒める。ひき肉に火が通ったら、たまねぎとペーストにんじんを加えてたまねぎが透き通るまで炒める。
- ③ ②にミックスビーンズ、トマト缶、固形フィヨン、水を入れ沸騰してから10分煮込む。
- ④ カレールーを入れ、5分煮込み、とろみがついたら盛りつけに好みでチーズを盛り、完成。

使用食材や料理のポイント

* ペーストのにんじんを作るのが手間ですが、高齢者の方などにはやわらかく、食することができます。

きんぎょ飯 各務原キャロツケ!

平成 30 年にんじん料理コンクール受賞作品
受賞者 山本 祐生



【調理時間】

70分

【価格：1人分】

約 250円

栄養価
1人分

エネルギー	272kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	4.9g
炭水化物	46g
食物繊維	4.0g
食塩	0.8g
カルシウム	95mg
鉄	2.0mg
亜鉛	1.3mg
ビタミンA	705μg
ビタミンC	23mg

材料：2人分／1人2個

■白飯・・・・・・・・・・	150g	■きんぎょ飯・・・・・・・・	約 200g
■にんじん・・・・・・・・	50g	■にんじん衣・・・・・・・・	下記Bの分量
■油揚げ・・・・・・・・	1/4枚	■卵・・・・・・・・・・	約 1/2個
■乾しいたけ・・・・・・・・	中1枚	■薄力粉・・・・・・・・	適量
■鶏もも肉・・・・・・・・	15g	■パセリ・・・・・・・・	適量
■濃口しょうゆ・・・・・・・・	大さじ 1/2	■にんじん・・・・・・・・	小1本
■清酒・・・・・・・・・・	小さじ 1/2	■水・・・・・・・・・・	にんじんが浸る位
■みりん・・・・・・・・・・	小さじ 1	■トレハロース・・・・・・	水に対して30%の重量
■かつおだし+しいたけの戻し汁	60ml		
■食塩・・・・・・・・・・	少々		

作 り 方

- ①白飯を炊き、乾しいたけは水で戻す。
- ②にんじんと鶏もも肉は細かいさいの目に切り、油揚げと乾しいたけはせん切りにする。
- ③鍋に②の材料とAの調味料を加えて中火にかけ、混ぜながら煮合わせる。
- ④煮汁がなくなってきたら火を止め、白飯に均一に混ぜ合わせてきんぎょ飯の完成。
- ⑤にんじん衣を作る。Bのにんじんの皮をむいて薄くスライスし、水とトレハロースを合わせて沸騰させて漬け込む。荒熱が取れたら冷蔵庫に入れ、1日休ませる。
- ⑥オーブンを100℃で予熱する。⑤のにんじんの水気をきり、クッキングシートを敷いた天板に重ならないように1枚ずつ並べ、オーブンで1時間焼く。
- ⑦ミキサーやすり鉢などで少し荒めにすり潰し、にんじん衣の完成。
- ⑧ラップにきんぎょ飯を約50gのせ、にんじん型に整える。オーブンを150℃に予熱する。
- ⑨⑧のきんぎょ飯に、薄力粉、卵液、にんじん衣を順にまぶし、クッキングシートを敷いた天板に置く。
- ⑩予熱しておいたオーブンで約5分間焼く。竹串を刺し、中心が温かくなっていれば取り出す。
- ⑪皿に盛り付け、にんじんの葉を表現するようにパセリで飾り付けて完成。

使用食材や料理のポイント

- * 形はお好みですが、にんじんの形に整えると親子で楽しく料理が出来ます。
- * 皿に入れるとにんじんの甘味が口いっぱい広がります。

各務原にんじん コロッケ



【調理時間】

60分

【価格：1人分】

約 110円

栄養価
1人分

エネルギー	328kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	21.2g
炭水化物	31.9g
食物繊維	4.8g
食塩	1.1g
カルシウム	42mg
鉄	1.0mg
亜鉛	0.6mg
ビタミンA	751μg
ビタミンC	65mg

材料：2人分

■ にんじん・・・・・・・・100g	■ 薄力粉・・・・・・・・5g
■ ジャがいも・・・・・・・・80g	■ 卵(M)・・・・・・・・1/2個
■ マヨネーズ・・・・・・・・15g	■ パン粉・・・・・・・・適宜
■ 食塩・・・・・・・・1g	付け合わせ
■ 黒こしょう・・・・・・・・少々	■ ミニトマト・・・・・・・・6個
	■ ピーマン・・・・・・・・30g
	■ ウスターソース・・・・好み

作り方

- ①ジャがいもは水で洗いそのままラップに包み、600wの電子レンジで約6分加熱する。
- ②にんじんは洗って大さじ1の水を入れたボウルに入れてラップをし600wで約2分加熱する。
- ③①と②を合わせて塩・こしょうをしてできるだけ細かくすりこ木でつぶす。
- ④③にマヨネーズを入れてよく混ぜ、4つに丸める。
- ⑤④に薄力粉、卵、パン粉の順につけて、180℃の油で揚げる。
- ⑥ピーマンはせん切りにして塩・こしょうをふり、電子レンジで30秒加熱、トマトは洗う。
- ⑦皿にコロッケを盛りつけ、付け合わせを添えて、好みでウスターソースをかける。

使用食材や料理のポイント

* にんじんとジャがいもで電子レンジを使って短時間でコロッケができます。ポイントはジャがいもとにんじんをできるだけやわらかくすることです。かたいとつぶしにくく、また、まとまりにくいいため揚げた時にこわれやすいので注意してください。
マヨネーズで味付けをするため、なめらかでしっかりした味がつきます。

各務原にんじんと たまねぎのかきあげ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

10分

【価格：1人分】

約 40円

栄養価
1人分

エネルギー	177kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	10.5g
炭水化物	17.6g
食物繊維	2.8g
食塩	0g
カルシウム	53mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	156μg
ビタミンC	23mg



材料：2人分

■にんじん・・・・・・・・・・ 20g	┌	■薄力粉・・・・・・・・・・ 30g
■たまねぎ・・・・・・・・・・ 140ml		■水・・・・・・・・・・ 30ml
■揚げ油・・・・・・・・・・ 適宜		■油揚げ・・・・・・・・・・ 適量



作り方

- ①にんじん、たまねぎを繊維と直角に薄切りにする。
- ②ボウルにふるった薄力粉を入れ、水を入れる。
- ③②のボウルに①で切った野菜を入れ、箸でよくからめる。
- ④中華鍋に油を入れ、170℃～180℃に温度をあげる。
- ⑤お玉に揚げる分だけの野菜をまとめ、箸で押さえながら④に入れる
(入れるときにお玉から滑らすように③の野菜を入れる)。
- ⑥1分揚げたら裏返し、30秒揚げる。
- ⑦よく油をきり引き上げ、完成。



使用食材や料理のポイント

- * 喉に詰まらないよう、一口サイズに野菜を切りました。
- * 脂っぽくなるので、油から出す時に、よく油をふりおとして、重ならないようにおいてください。

各務原にんじん入り 和風ナゲットあんかけ風



【調理時間】

30分

【価格：1人分】

約 150円

**栄養価
1人分**

エネルギー	267kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	13.8g
炭水化物	21.7g
食物繊維	2.9g
食塩	2.4g
カルシウム	100mg
鉄	1.5mg
亜鉛	1.1mg
ビタミンA	371μg
ビタミンC	5mg

材料：2人分

■ にんじん	100g	■ 薄力粉	大さじ2 (36g)	
■ 木綿豆腐	280g	■ 揚げ油	適量	
■ ツナ缶	80g	A	■ 水	150ml
■ 葉ねぎ	10g		■ 濃口しょうゆ	18g
■ ごぼう	1/3本 (60g)		■ みりん	12g
■ オクラ	20g	B	■ 清酒	12ml
■ 卵 (M)	1個		■ 片栗粉	18g
■ 濃口しょうゆ	大さじ2強 (36g)		■ 水	18ml

作 り 方

- ①ごぼうは長さ2～3cmの薄めのせん切りにして酢水につける。
にんじんも同じように薄めの2～3cmのせん切りにし、オクラは薄切り、葉ねぎはみじん切りにする。
- ②豆腐はキッチンペーパーで包み1時間重し（または電子レンジ500wで2分30秒加熱し、取り出してそのまま冷めるまで重しをする）をして水気をきったもの、油をきったツナ缶、にんじん、水気をきったごぼう、葉ねぎ、オクラ、卵、薄力粉、しょうゆをボウルに入れてよく混ぜる。
- ③②をナゲット型にまるめ、160℃の油で5分ほど揚げる。
- ④小鍋に片栗粉以外のAの調味料を入れ弱火で沸騰させる。
- ⑤沸騰したら火をつけたまま、Bの水溶性片栗粉を入れ混ぜてとろみがつくまで軽く加熱し、ナゲットの上からかける。

使用食材や料理のポイント

*豆腐の水きりをしっかりすることで、団子に丸めるときに扱いやすくなります。

各務原にんじんれんこん まんじゅうのあんかけ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

40分

【価格：1人分】

約150円

栄養価
1人分

エネルギー	234kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	8.1g
炭水化物	32.7g
食物繊維	1.5g
食塩	1.5g
カルシウム	22mg
鉄	0.7mg
亜鉛	0.5mg
ビタミンA	44μg
ビタミンC	29mg

材料：2人分

れんこんまんじゅう

■れんこん	120g
■乾しいたけ	1g
■にんじん	10g
■食塩	0.6g
■卵白	20g
■片栗粉	30g
■揚げ油	適量

あんかけのあん

■鶏ひき肉	50g
■かつおだし	180ml
■濃口しょうゆ	10ml
■食塩	0.6g
■上白糖	15g
■清酒	5ml
■しょうが汁	少々

■片栗粉	5g
■水	10ml

作り方

れんこんまんじゅう

- 乾しいたけは水で、もどしておく。
れんこんはすりおろし、みじん切りにした乾しいたけ、にんじんを混ぜ、さらに卵白、食塩、片栗粉を入れよく混ぜて団子を作る。
- ①の団子を160℃でゆっくりと揚げる。

あんかけのあん

- 鍋にひき肉を入れ、炒める。かつおだし、Aの調味料を入れ、あくを取る。
- 沸騰したらBの水溶き片栗粉をいれ、とろみをつける。
- れんこんまんじゅうにあんをかける。
(上にねぎなどのせると見た目がきれいになります!)

使用食材や料理のポイント

- *油で揚げたれんこんまんじゅうにひき肉入りのあんをかけることで、れんこんまんじゅうの表面がやわらかくなり、またたんぱく質や水分の補給ができます。
- *ねぎをのせると彩りが良くなり、見た目がさらによくなります。

各務原にんじん くるくる肉巻き



【調理時間】

25分

【価格：1人分】

約 280円

栄養価
1人分

エネルギー	319kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	19.1g
炭水化物	15.1g
食物繊維	3.2g
食塩	2.8g
カルシウム	162g
鉄	1.2mg
亜鉛	2.9mg
ビタミンA	527μg
ビタミンC	28mg

材料：2人分

■豚薄切り肉・・・・・・・・140g (10枚)	A	■濃口しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
■にんじん・・・・・・・・120g		■清酒・・・・・・・・小さじ2
■プロセスチーズ・・・・・2枚		■上白糖・・・・・・・・小さじ1・1/2
■さやいんげん・・・・・6本		付け合わせ
■塩・こしょう・・・・・少々		■キャベツ・・・・・・・・40g
■薄力粉・・・・・・・・適宜		■ミニトマト・・・・・4個
■油・・・・・・・・小さじ2		

作り方

- ①にんじんは4cmくらいの長さで細く切って洗い、600wの電子レンジで約3分加熱する。
- ②さやいんげんは洗ってそのままジップロックに入れて電子レンジで約2分加熱して、半分に切る。
- ③プロセスチーズは半分から1/3に切っておく。
- ④肉を広げチーズ、にんじん、さやいんげんを並べてきつめにくるくと巻く。塩・こしょうをふり、薄力粉を薄くふる。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、④を並べて転がしながら全体に焼き色がついたら、Aを入れて少しとろみがつくまで焼く。皿に盛りつける。
- ⑥付け合わせはせん切りのキャベツとミニトマトを添える。

使用食材や料理のポイント

*肉は均等に焼けるようにコロコロと転がして焼く。焼く時はまず、巻き終わりを下にして焼き始めると巻いたところがくっついて焼くことができます。

各務原にんじん入り つくねの照り煮

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

30分

【価格：1人分】

約 129円

栄養価
1人分

エネルギー	226kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	14.7g
炭水化物	20.4g
食物繊維	0.7g
食塩	1.1g
カルシウム	24g
鉄	0.9mg
亜鉛	0.9mg
ビタミンA	179μg
ビタミンC	3mg

材料：2人分

■鶏ひき肉	100g	A	■だし汁	30ml
■たまねぎ	25g		■清酒	30g
■にんじん	20g		■濃口しょうゆ	12ml
■やまいも	10g		■みりん	15g
■はんぺん	10g		付け合わせ	
■しょうが汁	少々		■じゃがいも	60g
■濃口しょうゆ	12g		■有塩バター	6g
■卵	25g		■牛乳	80ml
■片栗粉	20g		■塩こしょう	少々
■油	14g		■キャベツ	80g
■上白糖	15g			

作り方

- ①たまねぎはみじん切り、にんじんはすりおろして炒める。
- ②やまいもはすりおろし、はんぺんはフードプロセッサーにかける。
- ③鶏ひき肉にしょうが汁、しょうゆを入れて軽くかき混ぜ、①と溶き卵、片栗粉を加える。混ぜたら②を入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。
- ④フライパンを熱し、油を入れ、③をスプーンですくい入れ形を整えて両面を焼く。
- ⑤④を端に寄せ、余分な油を取ったら、上白糖を加えて焦げないように絡める。
- ⑥Aを回し入れて、汁がなくなるまで煮る。
- ⑦キャベツは一口サイズに切り、じゃがいもと一緒に蒸し器に入れる。
- ⑧蒸せたらじゃがいもは皮をむき、熱いうちにつぶす。
- ⑨⑧にバターと牛乳を入れて混ぜて鍋に入れ、火にかけ、やわらかくなるまで煮て、塩こしょうで味を付けて盛りつける。
- ⑩キャベツは5分くらい蒸したら皿に盛りつける。

使用食材や料理のポイント

- *つくねの生地ははんぺんとやまいもを入れることでやわらかくなります。
- *つくねの具のたまねぎとにんじんはすりおろしたり、炒めることで生地と一体化し食べやすいです。
- *煮汁はとろみをつけてつるんとした舌触りです。
- *付け合わせのキャベツは蒸してあるのでやわらかく、またマッシュポテトもふわっとしているので食べやすいです。

各務原にんじん たっぷりハンバーグ

平成 29 年にんじん料理コンクール受賞作品
受賞者 金子 詩穂



【調理時間】

40 分

【価格：1 人分】

約 250 円

栄養価
1 人分

エネルギー	410kcal
たんぱく質	25.2g
脂質	23.3g
炭水化物	23.4g
食物繊維	4.2g
食塩	2.5g
カルシウム	105mg
鉄	3.1mg
亜鉛	4.9mg
ビタミン A	620 μg
ビタミン C	25mg

材料：2 人分

■ にんじん	150 g	にんじんのソース	
■ ひき肉 (牛・豚)	100 g	■ にんじん	作り方①の 1/3 量
■ 木綿豆腐	100 g	■ トマトケチャップ	35 g
■ たまねぎ	38 g	付け合わせ	
■ パン粉	13 g	■ トマト	1/2 個
■ 卵	M1/2 個	■ レタス	2 枚
■ 食塩	3 g	■ きゅうり	薄切り 6 枚
■ 黒こしょう	適量		

作 り 方

- ① にんじんは水から 15 ~ 20 分間ほどやわらかくなるまで茹でる。
水気をきり、マッシャーで荒めにつぶす。
 - ② たまねぎはみじん切りにし、フライパンであめ色になるまで炒め、冷ます。
 - ③ ひき肉、木綿豆腐、パン粉、卵、塩、こしょう、②を大きなボウルに入れ、粘りが出るまでよくこねる。
 - ④ ①の 2/3 量を③に加えて混ぜ合わせ、小判型に整える (1 人 2 個)。
 - ⑤ フライパンに油を熱し、④を並べて弱火で蓋をして 3 分間焼く。
 - ⑥ フライ返しでひっくり返し、同じように裏面を 3 分間焼く。
 - ⑦ 付け合わせと焼き上がったハンバーグを皿に盛り付ける。
- にんじんソース
- ⑧ ①の残りのにんじんとトマトケチャップを合わせてソースを作る。
ハンバーグににんじんソースを添えて出来上がり。

使用食材や料理のポイント

- * 老若男女、どなたでも食べやすいにんじん料理を目指しました。
- * 黒こしょうの量を調節することで自分好みにアレンジ出来ます。

ささ身の各務原にんじんと チーズ巻き

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

30分

【価格：1人分】

約 160円

栄養価
1人分

エネルギー	268kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	13.3g
炭水化物	14.1g
食物繊維	1.8g
食塩	1.2g
カルシウム	163mg
鉄	1.0mg
亜鉛	1.4mg
ビタミンA	268μg
ビタミンC	14mg

材料：2人分

■鶏肉（ささ身）・・・2本（120g）	■衣
■食塩・・・・・・・・小さじ1/8（0.6g）	■小麦粉・・・・・・・・20g
■こしょう・・・・・・・・少々	■卵・・・・・・・・1/2個
■にんじん・・・・・・・・40g	■生パン粉・・・・・・・・30g
■スライスチーズ・・・2枚（36g）	■パセリ・・・・・・・・5g
	■つけ合わせ
■揚げ油・・・・・・・・適量	■トマト・・・・・・・・60g
	■レタス・・・・・・・・60g

作り方

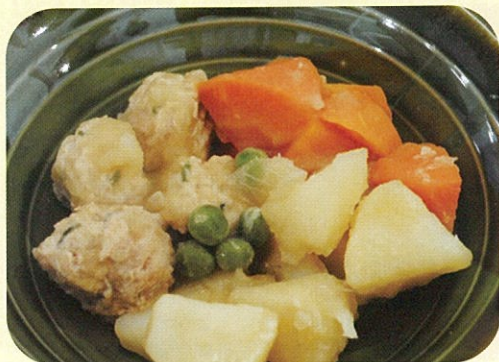
- ①ささ身は筋をとり、観音開きにして、塩・こしょうをする。
- ②にんじんは細いせん切りにする。
- ③パセリはみじん切りにして、生パン粉に混ぜる。
- ④ささ身に、にんじんとチーズをおき、巻く。
- ⑤小麦粉、溶き卵、生パン粉（パセリ入り）の順につける。
- ⑥フライパンに油を入れ、180℃に熱してきつね色に揚げる。
- ⑦皿に、ささみを半分に切って盛り、付け合わせのトマト・レタスを添える。

使用食材や料理のポイント

- *各務原にんじんは、細く切って揚げると、にんじんは食べ頃のやわらかさになります。
- *観音開きは、ささみの中心に肉の厚さの1/2位の切り込みを入れて、左右に切り込みを入れて開きます。左右に扉が開いたような状態にします。
- *生パン粉は、食パンをちぎってミキサーにかけてもよいです。

肉団子と 各務原にんじんの肉じゃが

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

30分

【価格：1人分】

約90円

**栄養価
1人分**

エネルギー	167kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	8.5g
炭水化物	15.7g
食物繊維	2.2g
食塩	0.8g
カルシウム	24mg
鉄	0.7mg
亜鉛	0.9mg
ビタミンA	189μg
ビタミンC	17mg


材料：2人分

肉団子	■豚ひき肉	30g
	■鶏ひき肉	30g
	■たまねぎ	20g
	■葉ねぎ	20g
	■じゃがいも	60g
	■にんじん	50g
	■たまねぎ	60g
	■グリーンピース	6g

A	■食塩	1g
	■上白糖	1g
	■濃口しょうゆ	4g
	■油	8g
	■水	250ml


作り方

- ①たまねぎはくし切りにし、にんじんは小さめ乱切りにする。じゃがいもは一口サイズに切り、水にさらす。
- ②鍋に油を熱し、①のたまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。
- ③水を入れ沸騰させ、②がやわらかくなってきたらAの調味料をすべて入れる。
- ④ポウルにみじん切りにしたたまねぎと葉ねぎを入れ、合い挽き肉（豚・鶏）を入れてねばりがでるまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤③の鍋に④のつみれをスプーンですくい丸め、そっと鍋に入れる。
- ⑥落し蓋をし、弱火で10～15分煮込む。
- ⑦別の鍋でグリーンピースをゆでる。
- ⑧器にもりつけて完成。


使用食材や料理のポイント

- *じゃがいもやにんじんを長時間煮ることにより、歯に力をいれなくても食べれるほろほろの肉じゃがができました。
- *食べやすい一口サイズにしました。

各務原にんじん ロールキャベツ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

30分

【価格：1人分】

約120円

栄養価
1人分

エネルギー	143kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	6.0g
炭水化物	13.3g
食物繊維	2.7g
食塩	2.5g
カルシウム	54mg
鉄	1.3mg
亜鉛	0.7mg
ビタミンA	265μg
ビタミンC	10mg

材料：2人分

■キャベツ・・・80g

■にんじん・・・40g

■合挽き肉・・・60g

■食塩・・・少々

■黒こしょう・・・少々

A ■たまねぎ・・・30g

■にんじん・・・30g

■パン粉・・・6g

■牛乳・・・30ml

■水・・・300ml

■固形ブイヨン・・・6g

■白みそ・・・16g

■調整豆乳・・・50ml

■黒こしょう・・・少々

作り方

- ①Aのたまねぎ、にんじんはみじん切りにしてやわらかくなるまで茹でる。
- ②にんじんがやわらかくなったらザルにあげて粗熱をとる。
- ③キャベツは1枚ずつはがし、鍋に湯を沸かし、しんなりするまでゆで、水気をきる。
- ④ボウルにAのパン粉、牛乳を入れて湿らせ、合挽き肉、食塩、こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ⑤②を練ったひき肉と混ぜ合わせて、よくこねる。
- ⑥等分してキャベツでくるみ、巻き終わりの葉先を串で刺して固定する。
- ⑦鍋に巻き終わりを下にしたロールキャベツとスライスにんじんを並べ、ブイヨン、水を加え弱火で煮込む。
- ⑧火を止めて味噌を溶き、調整豆乳、黒こしょうを加える。
- ⑨串を外して皿に盛る。

使用食材や料理のポイント

- * ロールキャベツのたねに入る野菜を炒めず、茹でることで念入りにやわらかくすることができ、たねが食べる時にばらばらにならないようにおさえられています。
- * 巻くキャベツは芯が硬いので薄くそいでください。

鶏肉と 各務原にんじんの甘辛煮

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

20分

【価格：1人分】

約 260円

栄養価
1人分

エネルギー	529kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	9.2g
炭水化物	21.14g
食物繊維	1.9g
食塩	1.4g
カルシウム	32mg
鉄	0.9mg
亜鉛	2.1mg
ビタミンA	364μg
ビタミンC	1.4mg

材料：2人分

■ にんじん	100g	■ 清酒	15ml
■ だいこん	100g	■ 上白糖	7g
■ 鶏もも肉	200g	■ 濃口しょうゆ	大さじ1 (15g)
■ 唐辛子	0.8g	■ みりん	6g
■ 油	8g		

作り方

- ①にんじん・だいこんは皮をむき1mmくらい薄いいちょう切りにする。
- ②鶏もも肉は一口大に切る。
- ③鍋に油をしき、①と②を炒め2等分に切った唐辛子を入れてサッと炒める。
- ④③の鍋にひたひたの水を入れ、沸騰したら清酒・上白糖を入れて中火にし約5分煮てから、しょうゆとみりんを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。

使用食材や料理のポイント

* にんじん・だいこんは薄くいちょう切りにすると早くやわらかくなり、鶏肉の味がしみ込んで、美味しくなります。

鮭と各務原にんじんの ミルク煮

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】
30分

【価格：1人分】
約 49.3円

栄養価
1人分

エネルギー	166kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	2.6g
炭水化物	23.3g
食物繊維	3.5g
食塩	0.4g
カルシウム	161mg
鉄	1.0mg
亜鉛	0.9mg
ビタミンA	247μg
ビタミンC	25mg

材料：2人分

■ 鮭（水煮缶）	60g	A	■ 顆粒中華だし	1g
■ にんじん	20g		■ 清酒	10ml
■ 乾しいたけ	4g		■ 塩・こしょう	少々
■ 葉ねぎ	40g		■ 牛乳	160ml
■ さつまいも（蒸し）	60g	B	■ 水	8ml
■ ほうれんそう	60g		■ 片栗粉	4g
■ 水	120ml			

作り方

- ① 鮭（水煮缶）の水分をきる。ほうれんそうは根元を切り落としてよく洗い、ざく切りにし、にんじんは短冊切りにする。
- ② さつまいも（蒸し）は、1cm厚さのいちょう切り、葉ねぎは輪切りに、乾しいたけはたっぷりの水で戻し、せん切りにする。
- ③ 鍋に水とにんじんを入れて加熱し、にんじんに火が通ったらほうれんそう・葉ねぎ・乾しいたけを加え、更に煮る。
- ④ 野菜がしんなりとしてきたら、Aの調味料と鮭（水煮缶）、さつまいもを加える。
- ⑤ ④が温まったら、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

使用食材や料理のポイント

- * ほうれんそうは、煮込み過ぎるととろとろになるため注意してください。
- * 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけることで、高齢の方でも食べやすくなる工夫をしました。
- * カルシウムなどミネラルの摂取ができます

各務原にんじん 煮込みハンバーグ



【調理時間】

20分

【価格：1人分】

約 230円

栄養価
1人分

エネルギー	324.3kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	20.5g
炭水化物	18.4g
食物繊維	1.3g
食塩	3.5g
カルシウム	28.7mg
鉄	1.6mg
亜鉛	2.3mg
ビタミンA	126μg
ビタミンC	2.2mg

材料：2人分

■牛ひき肉・・・60g	■パン粉・・・12g	■デミグラスソース・ 1/2 缶 (140g)
■豚ひき肉・・・60g	■牛乳・・・20ml	■赤ワイン・・・24ml
■たまねぎ・・・40g	■食塩・・・0.4g	■水・・・80ml
■にんじん・・・40g	■黒こしょう・・・0.2g	■有塩バター・・・4g
■卵・・・40g	■油・・・4g	■ブロッコリー・・・120g(6房)

作り方

- ①にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ②卵、食塩、こしょうを混ぜる。
- ③①と②と合いびき肉（牛ひき肉・豚ひき肉）をまぜ、牛乳に浸したパン粉を加えて粘りがでるまでよくこねる。
- ④③を適度のサイズに成型し、フライパンに油を入れて最初は中火焦げ目がついたら、両面を弱火でじっくり焼く。
- ⑤焼き終わったら鍋にデミグラスソース、赤ワイン、水、有塩バターを入れて④をいれ、ブロッコリーと煮込む
- ⑥適度に煮込んだら皿に移して完成。

使用食材や料理のポイント

*煮込みハンバーグはさらにひと手間かけて煮込むことで、本来のハンバーグの硬さよりもかなりやわらかく高齢者が食べやすくなりました。