

家庭で作る郷土料理

五平もち

材料（小判形 16 個分）1 個 60g

ごはん・・・1000g（米 3 合分）
油・・・・・・少々



ごま味噌

すり胡麻・・・・・・大さじ 3
みそ・・・・・・25g
砂糖・・・・・・大さじ 3
みりん・・・・・・大さじ 1

くるみ味噌

すりくるみ・・・・・・大さじ 3
みそ・・・・・・25g
砂糖・・・・・・大さじ 3
みりん・・・・・・大さじ 1

作り方

- ① ごはんは、普通に炊いておく。
- ② 熱いうちに水をつけたすりこぎで、半分くらいつぶす。
- ③ 手に軽く水をつけながら丸め、軽く小判形につぶす。
- ④ フライパンに薄く油をぬり、五平もちを並べ、焦げ目がつく程度に両面焼き、たれをつける。

〔ごま味噌2個分〕

エネルギー 284kcal
たんぱく質 5.0g
脂質 4.0g
塩分 0.8g

〔くるみ味噌2個分〕

エネルギー 289kcal
たんぱく質 4.7g
脂質 4.9g
塩分 0.8g

寒天料理 「あべ川寒天」

材料（棒寒天 1 本分）

棒寒天・・・1 本
水・・・・・・450 cc
砂糖・・・・大さじ 1
黒砂糖・・・50g
水・・・・・・大さじ 4
きな粉・・・・大さじ 2



作り方

- ① たっぴりの水に棒寒天を戻してしじら（50分程度）
- ② 水気をしっかりしぼり、細かく手でちぎる。
- ③ 分量の水と②を入れ中火にかける。沸騰してきたら弱火にして煮溶かす。
- ④ 砂糖を加えてよく混ぜ、火を止め、型に流しいれる。
- ⑤ 鍋に黒砂糖と水大さじ 4 を入れ煮詰め、黒みつを作る。
- ⑥ 寒天が固まったら、1.5～2 cm角に切って器に盛り、きな粉と黒みつをかける。

〔棒寒天1本分〕

エネルギー 266kcal たんぱく質 5.3g
脂質 3.0g 塩分 0.1g

寒天料理 「野菜と寒天のマセドアンサラダ」

材料（4人分）

棒寒天・・・1本
赤パプリカ・・・1/4個
セロリ・・・1/4本
きゅうり・・・1/2本
アボガド・・・1/2個
ポッカレモン・少々
ボイルえび・・・60g
マヨネーズ・・・大さじ4
酢・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
塩・こしょう・少々
練りからし・・・適宜

A

〔1人分〕

エネルギー	192kcal	たんぱく質	5.1g
脂質	17.2g	塩分	0.7g



作り方

- ① 「あべかわ寒天」を参考に1.5cm角の寒天を作る。
- ② 野菜やエビは1.5cm角くらいに切る。火を通す野菜はレンジで加熱する。
- ③ ボウルにAの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を入れ和える。

~~~こちらの野菜も合います~~~

じゃがいも・にんじん・コーン  
トマト・ズッキーニ・かぼちゃ  
さつまいも・豆類

~~~エビの代わりに~~~

サラダチキン・ツナ缶・ソーセージ
チーズ・卵・ハム



手に入りやすい野菜でよいので、
色々な野菜を使い、彩りよく作っ
てみましょう。
たんぱく質をどれか1種類使いま
しょう。