



第6回

2025.10.15

水戸まちづくりセンター

ポテトコロッケ

材料	1人分	3人分	4人分
じゃが芋	80g	1個	240g
合びき肉	30g		90g
玉ねぎ	30g		90g
バター	3g		9g
塩	少々		0.6g
こしょう	少々		少々
ナツメグ	少々		少々
小麦粉	9g	大さじ1	27g
卵	10g	1/6個	30g
パン粉	適量		適量
揚げ油(サラダ油)	適量		適量
キャベツ	20g		60g
ミニトマト	30g	2個	90g
ウスターーソース	適量		適量

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、キャベツはせん切り、ミニトマトは横半分に切る
- ② じゃが芋は鍋に入れ多い目の水を加えて3%の塩(分量外)でゆで、厚いうちに皮をむいてつぶす
- ③ フライパンにバターを溶かし玉ねぎ、合びき肉を加えてよく炒め、塩、こしょう、ナツメグで調味
②とよく混ぜて1人2個に丸めて冷蔵庫で冷やす
- ④ 小麦粉と卵液を混ぜてバッター液を作り、③をくぐらせパン粉をしっかりつけて
170°Cの油で揚げる

野菜を添えて盛り付ける

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
366	10.9	20.2	36	1.5	2.9	0.8

ごぼうの炒め煮

材料	1人分	3人分	4人分
ごぼう	30g	90g	120g
にんじん	10g	30g	40g
糸こんにゃく	15g	45g	60g
グリンピース	5g	15g	20g
サラダ油	2g	6g	8g
濃口しょうゆ	3g	9g	12g
砂糖	1g	3g	4g
みりん	1.5g	4.5g	6g

作り方

- ① ごぼう、にんじんはささがき、茹でて水気を切る。糸こんにゃくは長さ3cmに切り下茹で
グリンピースは熱湯にくぐらす
- ② フライパンに油を熱し、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくを入れて炒める
調味料をくわえて 汁けがなくなるまで炒める

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 綴 g	塩 分 g
57	1.1	2.1	30	0.4	2.7	0.5

ほうれん草の磯辺和え

材料	1人分	3人分	4人分
ほうれん草	50g	150g	200g
えのき茸	10g	30g	40g
海苔の佃煮	4g	12g	16g
濃口しょうゆ	1g	3g	4g

作り方

- ① ほうれん草は長さ4cmに切り茹でてしっかり水気を絞る。
エノキ茸は石突を取り長さ4cmに切り、さっとゆでる。
- ② 海苔の佃煮と濃口しょうゆを合わせて①を和える

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 綴 g	塩 分 g
132	1.6	8.2	14	0.4	2.2	0.8

簡単大学芋

材料	
さつま芋(皮付き)	250g～3本
サラダ油	30g
砂糖	25g
濃口しょうゆ	2g
黒炒りごま	3g

作り方

- ① さつま芋は食べやすい大きさの乱切りにして暫く水につける
水気が付いたまま耐熱用に並べて軽くラップをかけて600W電子レンジ3分加熱
- ② フライパンにサラダ油を入れて①を並べ、砂糖、しょうゆをかけて中火で蓋をして加熱
上下を返して汁けがなくなるまで加熱。あまり触らない
ごまを絡めて盛り付ける

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 綴 g	塩 分 g
742	3.0	32.9	137	1.6	7.4	0.5