

第6回

MITOクッキング

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	80 g	1個	240 g	3個	320 g	4個
合びき肉	30 g		90 g		120 g	
玉ねぎ	30 g		90 g	中1/2個	120 g	
バター	3 g		9 g		12 g	
塩	少々		0.6 g		0.8 g	
こしょう	少々		少々		少々	
ナツメグ	少々		少々		少々	
小麦粉	9 g	大さじ1	27 g		36 g	
卵	10 g	L1/6個	30 g		40 g	
パン粉	適量		適量		適量	
揚げ油(サラダ油)	適量		適量		適量	
キャベツ	20 g		60 g		80 g	
ミニトマト	30 g	2個	90 g		120 g	
ウスターソース	適量		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テリー液を作り、③をくぐらせパン粉をしっかりとつけて
170℃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	纖 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	30 g		90 g		120 g	
にんじん	10 g		30 g		40 g	
糸こんにゃく	15 g		45 g		60 g	
グリーンピース	5 g		15 g		20 g	
サラダ油	2 g		6 g		8 g	小さじ2
濃口しょうゆ	3 g		9 g		12 g	小さじ2
砂糖	1 g		3 g		4 g	
みりん	1.5 g		4.5 g		6 g	

作り方

- ① ごぼう、にんじんはさがき、茹でて水気を切る。糸こんにゃくは長さ3cmに切り下茹で
グリー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 維 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	50 g	150 g	200 g 1束
えのき茸	10 g	30 g	40 g
海苔の佃煮	4 g	12 g	16 g
濃口しょうゆ	1 g	3 g	4 g

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 維 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)	250 g～3 1本
サラダ油	30 g
砂糖	25 g
濃口しょうゆ	2 g
黒炒りごま	3 g

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 維 g	塩 分 g
全量	742	3.0	32.9	137	1.6	7.4	0.5