

2013 産官学連携 まこもを用いたレシピ集

—50 パターン—



平成 25 年 12 月 10 日

山梨学院大学 健康栄養学部 1 年生

山梨学院短期大学 食物栄養科 1 年生

目次

まこも入り親子丼	5
まこもの和風パスタ	6
まぐろとまこものわさび醤油和え	7
まこもハンバーグ	8
まこもの餃子鍋	9
まこもの炊き込みご飯	10
まこもともやしの味噌炒め	11
まこもと焼肉のトルティーヤ	12
まこもの肉巻き	13
まこものチンジャオロース	14
まこもの春雨スープ	15
まこも入り焼きうどん	16
まこものハンバーグ	17
まこものカンタン肉巻き	18
まこもの牛丼	19
まこものシューマイ	20
マコモグラタン	21
まこもの酢味噌和え	22
まこもとトマトのオイスターソース炒め	23
麻婆まこも	24
まこも・とーと	25
まこも入り炊き込みごはん	26
まこも de 蒸しパン	27
まこものかき揚げ	28
まこもゴロゴロ広東麺	29
まこもといいだこの煮物	30
まこものガレット	31

まこものピリ辛中華	32
まこものピリ辛肉巻き	33
まこものピリ辛炒め	34
まこもの五目あんかけ	35
まこもと椎茸の炊き込みご飯	36
まこもの生姜バター肉巻き	37
まこもの中華風スープ	38
まこもの中華風炒め	39
まこもの天ぷら	40
まこもの唐揚げ	41
まこもの豚汁	42
まこもの肉巻き	43
まこもの八宝菜	44
まこもの野菜炒め	45
まこもの和え物	46
まこもの和風パスタ	47
まこもとなめこ豆腐の汁かけ丼	48
まこも炒め	49
まこも入り坦々麺	50
まこも焼きそば	51
まこも入り炊き込み寿司	52
まこも入り肉じゃが	53
まこもと豚肉の茄子炒め	54



まこもについて

中国野菜の一つ「まこも」は山梨県北都留郡小菅村において、平成20年から栽培が始まった。小菅村は自然が豊かで「山紫水明の地」である。産官学連携の中で、本学の調理実習では、「山梨県の特産品」の新しい食材を積極的に使っている。今回のまこも (Manchurian wild rice) はイネ科多年草で茎は、約3mに伸び先端に雄雌異花（上部は雌花、下部には雄花）の穂をつける。中国語では「茭白・茭笋・菇」などの呼称がある。外皮は除き、茎の先端にマコモ黒穂菌が寄生し基部は2～3節が(下の写真参照)20 cmの柔らかいまこもが肥大し可食部となる。平成25年9月20日山梨県富士・東部農務事務所の方に「多摩源流百姓の会」のまこも栽培地（北都留郡小菅村）の見学や話しをお伺いした。小菅村は東京都の水源涵養林からなり多くの協定を結び都民が積極的に訪れボランティアの学生を始め多くの体験学習を行っている。

特徴：「低カロリーヘルシー野菜」と言われまこもの若い茎が肥大し「まこもたけ」とも呼ばれる。表面の緑色の外皮は剥き中の柔らかい白い部分を切って使う。旬は10月中旬の短期間、白色で風味は殆んどなく筍やアスパラの食感で生食・加熱料理・油との相性が良く冷蔵庫で1週間の短期保存ができる。長時間加熱の煮物等でも煮崩れない。

中国料理の食材として油で加熱し用いるとほのかな甘味が出る。中国原産で、揚子江以南の沼地や台湾で栽培されアジア、沖縄でも広く使われ缶詰・冷凍品も出回っている。

調理特性：生食・加熱調理に用いられる。軟らかいまこもは白色が強く、食感はグリーンアスパラに似ていて、時間経過と共に生の大根の歯触りである。上部の薄い緑色の部分は少々硬い。状態、部位に合わせ調理ができるのもまこもの特徴になる。中国では炒め物、あんかけ、蒸し物、焼物と多彩な料理に用いられる。油脂を用いるなどし加熱した方が若干の甘味が感じられる。色彩は白色であり風味、食感、喉ごしなどの特徴は薄い。



貴重なまこもは「多摩源流百姓の会」よりいただいた。

まこも入り親子丼



* 材料: 1人分

・精白米	70g	・卵	1個	●清酒	小さじ1
・まこも	20g	・人参	20g	●水	80cc
・鶏もも肉	60g	●醤油	大さじ1弱	●味醂	大さじ1
・玉葱	60g	●砂糖	小さじ1		

* 調理方法

- ① 人参とまこも(15g)を半月切り、まこも(5g)を線切り、玉葱を櫛切り、鶏肉を一口大に切る。
- ② 鍋に●を煮立て、まこも(15g)・人参・鶏肉・玉葱を入れ、中火で約5分煮る。
- ③ ②の溶いた卵を流し入れ蓋をして、半熟状になったら火を止める。
- ④ 器に飯を盛り、③の汁も一緒に入れ、最後にまこも(5g)をのせる。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・余熱も利用できるので、卵を流し入れ蓋をしたら1分程度で火を止める。
- ・人参も入れ、色合いを高めた。
- ・最後にまこもを上盛り付け、本来の食感も楽しめるように工夫した。
- ・好みで焼海苔や七味唐辛子を少々かけても美味しい。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
497	24.1	8.2	74.2	55	2.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
81	0.19	0.42	9	2.4	2.3

まこもの和風パスタ



* 材料: 1人分

・スパゲッティ	80g	・長葱(緑の部分)	2g	・味醂	大さじ1
・ぶなしめじ	35g	・ニンニク	2g	・オリーブオイル	大さじ1
・水	50g	・バター	2g	・出しの素	小さじ1/4
・まこも	30g	・食塩	1g	・醤油	小さじ1/4
・ベーコン	20g	・粗挽き胡椒	少々		

* 調理方法

- ① スパゲッティは標準茹で時間より1分早く取り出しよく水を切る。
- ② きのこと、ベーコン、まこもを適当な大きさに切る。ニンニクは包丁の側面でつぶしてからみじん切りにし、長葱もみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを敷き、ニンニクの香りがするまで炒める。
- ④ バターを加えまこも以外の食材を炒め、火が通ってきたらまこもを入れて加熱し、水を加え少し煮詰める。
- ⑤ スパゲッティを入れ、汁気が少なくなり、全体が混ざってきたら調味料を加える。
- ⑥ 皿に盛りつけ、真ん中に長葱をトッピングして出来上がり。

調理のポイント&アピールポイント

- ・中国料理だけじゃない！日本風イタリアンとのコラボレーション！
- ・ニンニクをつぶしてから切ること、ニンニクの香りが増す。
- ・調味料を加えたらまこもの食感を残すために炒め過ぎないこと。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
420	23.1	24.8	41.6	10	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
13	0.21	0.13	10	3.2	1.7

まぐろとまこもの わさび醤油和え



* 材料: 1人分

・赤身鮪	100g	・胡瓜	15g	・胡麻油	小さじ 1/4
・まこも	20g	・麺つゆ 5 倍希釈	大さじ 1	・わさび	少々
・清酒	少々	・大葉	1枚		

* 調理方法

- ① まぐろは一口大に切り清酒をふる。胡瓜とまこも、大葉は線切りにする。
- ② 調味料を合わせたボールに材料を入れ、混合する。
- ③ 小丼に盛って出来上がり。
- ④ ③を冷蔵庫で冷やすと更に美味しい。



調理のポイント&アピールポイント

- ・胡麻油を少し入れることで風味が良くなる。大葉を用い香りを高めた。
- ・醤油ではなく、麺つゆを入れ美味しさを高めた。
- ・生のまこものコリコリとした食感が楽しめる。
- ・他のはまち、鯛、いか、たこの新鮮な刺身と合わせても同様に美味しくできる。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
169	27.7	3.6	10.6	12	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
83	0.12	0.07	5	0.7	1.7

まこもハンバーグ



* 材料: 1人分

・まこも	30g	・味噌	小さじ1	・味醂	小さじ1
・豚挽き肉	75g	・マヨネーズ	小さじ1	・醤油	小さじ1
・卵	10g	・サラダ油	大さじ1/2	・赤ワイン	小さじ1
・玉葱	30g	・パン粉	大さじ1	・牛乳	30cc
・付け合わせ野菜	30g	・清酒	少々		

* 調理方法

- ① 玉葱はみじん切りにする。フライパンに油を敷き、良く炒め香りを出す。
まこもをすり卸す。
- ② ①と、挽き肉、パン粉、牛乳、味噌、マヨネーズをボールに入れて、白っぽくなるまでよくこねる。
- ③ ②を小判型にする。
- ④ サラダ油を敷いて、焦げ目がつく程度にハンバーグを両面焼く。(中心温度 75℃以上加熱する)
- ⑤ 肉に火が通ったら醤油と味醂と清酒、赤ワインを入れて火を強め煮詰める。
- ⑥ ハンバーグの上ですり卸したまこもをのせる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・味噌とマヨネーズが入ることで、濃厚なコクのあるハンバーグに仕上げた。
- ・まこもをすり卸すことで、風味が加わった。
- ・ソースはつくね風に仕上げた。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
378	18.7	24.7	16.5	59	1.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
35	0.49	0.27	5	1.9	1.6

まこもの餃子鍋



* 材料: 1人分(餃子5個分)

・豚挽肉	50g	・まこも	20g	
・清酒	10g	・にんにく	10g	
・醤油	10g	・餃子の皮	35g	
・キャベツ	15g	・白菜	15g	
・まこも	10g	・椎茸	2枚	
・長葱	10g	・中華だし	少々	

* 調理方法

- ① キャベツをみじん切りにする。ボールに入れ、食塩をふって5分おき、よく揉み込む。長葱、にんにく、まこもみじん切りにする。
- ② ボールに挽肉を加え、清酒、醤油を入れて粘りが出るまで練り混ぜる。水気をしっかりしぼった①のキャベツ、長葱、にんにく、まこもを加えてよく混ぜ合わせ6等分にする。
- ③ 餃子の皮の中央に②のをのせ、皮の周辺に指で水をつけ、端からひだを作りながら包んでいく。白菜、椎茸、まこもを食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に水を加え中華だしを入れる。強火で沸かし、十分に沸騰したら③の餃子、白菜、椎茸、まこもを入れ、10分茹でる。器に盛りすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・茹でている間餃子が浮かないように軽いおたまでおさえる。
- ・餃子の中にもまこもが入っているので特有の食感が楽しめる。
- ・パプリカ、人参などを加え、色彩をよくするのも良い。
- ・鍋なので大人数で食べることができる。家庭にある季節の食材を用いて工夫すると良い。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
256	14.7	8.2	27.0	27	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
9	0.39	0.17	10	3.0	1.6

まこもの炊き込みご飯



* 材料: 1人分

・精白米	80g	・食塩	0.6g	・鶏もも肉	15g
・出し汁	100cc	・干し椎茸	1枚	・醤油	少々
・清酒	小さじ1	・人参	10g	・さやいんげん	6g
・醤油	小さじ1	・まこも	15g		

* 調理方法

- ① 精白米は洗って出し汁を入れ、30分～1時間浸す。
- ② 干し椎茸を戻して線切りにする。
- ③ 人参、まこもを線切りにする。
- ④ 鶏肉は皮を取り、線切りにして醤油をまぶす。
- ⑤ ①に清酒、醤油、食塩、②、③、④を加えて、普通に炊く。
- ⑥ さやいんげんは、食塩をまぶして茹で、斜めに切る。
- ⑦ ご飯が炊けたら、さやいんげんを入れ、ご飯と具を混ぜ丼に盛り熱い内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・彩りがきれいになるように食材を工夫した。まこもは円筒形で軟らかい。(上写真参照)
- ・まこもが目立つように他の食材より大きめに切った。
- ・干し椎茸や鶏肉で芳香・旨み・美味しさを表現した。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
328	8.9	1.3	65.9	14	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
74	0.08	0.09	2	1.3	1.7

まこもともやしの味噌炒め



* 材料: 1人分

・まこも	40g	・えのき茸	15g	・醤油	小さじ1
・もやし	80g	・長葱	10g	・砂糖	小さじ1
・人参	20g	・生姜	4g	・清酒	小さじ1
・ピーマン	20g	・味噌	小さじ1	・油	小さじ1

* 調理方法

- ① もやしは茹でる。(根は取る)
- ② まこもはもやしに合わせた大きさに切る。
- ③ 人参、ピーマン、えのき茸、長葱をそろえて切る。
- ④ ①②③をフライパンで炒めて調味料を加える。
- ⑤ ④は盛り付け、熱い内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもともやしを炒めて、触感を高めた。(まこもはもやしに揃えて切る)
- ・味噌風にして、まこもの本来の味が出るようにした。
- ・野菜から食物繊維がしっかり摂取できる。
- ・季節の野菜を用い旬の香りを表現し生かすようにする。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
97	3.6	4.5	12.7	26	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
152	0.12	0.13	24	3.8	1.2

まこもと焼肉のトルティーヤ



* 材料: 1人分

・まこも	35g	・牛バラ肉	40g	・薄力粉	50g
・人参	10g	・清酒	大さじ1/2	・食塩	少量
・キャベツ	50g	・醤油	小さじ1	・油	小さじ1
・えのき	40g	・味醂	小さじ1	・ぬるま湯	30g

* 調理方法

- ① 薄力粉、食塩、油、ぬるま湯を混ぜ、ひとまとまりにして2つに分ける。
- ② 麺棒で薄く伸ばし、フライパンで両面焼く。
- ③ えのき、牛バラ肉を炒め、清酒、醤油、味醂で味をつける。
- ④ 線切りしたキャベツと、③、④を②で巻いて出来上がり。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・生地は少し焼き色がつくくらいに焼くと美味しい。
- ・肉とえのきにしっかり味がついているので、最後まで美味しく食べられる。
- ・まこも、人参、えのき、キャベツそれぞれの食感を楽しみながら食べると良い。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
454	13.2	23.4	52.4	41	3.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
85	0.48	0.35	26	4.8	1.6

まこもの肉巻き



* 材料: 1人分

・牛肉(切り落とし)	50g	・オリーブ油	小さじ2	・清酒	小さじ2弱
・まこも	1/3本	・片栗粉	小さじ1	・醤油	小さじ2弱
・レタス	30g			・砂糖	少々
・にんにく	1カケ			・七味唐辛子	少々

* 調理方法

- ① まこもは皮をむいて、線切りにする。
- ② ①のまこもは牛肉で巻き、片栗粉をまぶす。
- ③ 清酒、醤油、砂糖を混ぜてタレを作る。
- ④ フライパンにオリーブ油を敷きスライスしたにんにくを加熱し、きつね色になったら取り出し②を焼く。少し焦げ目がついたら、③を加えて煮詰める。
- ⑤ 器にレタスと④を盛り付け、七味唐辛子をかけて出来上がり。

調理のポイント&アピールポイント

- ・まこものシャキシャキ感を楽しめるようにシンプルな料理にした。
- ・七味唐辛子をかけると少し大人の味わいになる。
- ・牛肉やにんにく他で風味が高められ、美味しさ抜群。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
328	9.2	24.8	13.2	14	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
20	0.09	0.10	7	1.8	1.3

まこものチンジャオロース



* 材料: 1人分

・豚肉(もも薄切り)	100g	・まこも	30g	・清酒	大さじ 1/2
・清酒(下味用)	小さじ1	・ピーマン	75g	・オイスターソース	小さじ 1/2
・醤油(下味用)	小さじ1	・生姜	5g	・サラダ油	大さじ 1/2
・片栗粉	小さじ1			・胡麻油	小さじ 1
・醤油	大さじ 1/2				

* 調理方法

- ① 豚肉、まこも、ピーマンを細切りにする。
- ② 豚肉に下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を敷き、生姜と②を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら③にまこも、ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ ④に醤油、清酒、オイスターソースをからめ、胡麻油を入れる。
- ⑥ ⑤を器に盛り付ける。熱い内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもをたけのこの代わりに使用する。(まこもは白く発色する)
- ・まこもとピーマンは同じ位の細さに切る。
- ・まこものシャキシャキした食感が残るように火を通し過ぎない。
- ・ピーマンの色が変わる前に調味料を入れる。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
356	22.6	22.5	11.7	19	1.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
29	0.74	0.26	60	2.5	1.9

まこもの春雨スープ



* 材料: 1人分

・まこも	40g	・豚ロース	20g	・醤油	1g
・春雨	10g	・水	100cc	・胡麻油	少々
・人参	15g	・生姜	1g	・食塩	0.5g
・ピーマン	10g	・鶏がらスープ	1g	・胡椒	少々

* 調理方法

- ① まこも、人参、ピーマン、豚肉を切る。
- ② 鍋に①を入れて、炒めたら、水を加える。
- ③ は火が通ったら、ハサミで切った春雨を入れる。
- ④ 春雨が柔らかくなったら、調味料を入れる。
- ⑤ ④は皿に盛る。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・人参とピーマンの大きさをそろえて切るのがポイントである。
- ・まこもを少し大きめにきると、歯ごたえがあって美味しい。(薄く大きく切る)
- ・中華スープの味とまこもが、とても合う。
- ・新鮮なまこもは軟らかい。(上写真参照)

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
107	4.8	39	12.8	9	2.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
118	0.17	0.05	11	1.1	1.0

まこも入り焼きうどん



* 材料: 1人分

・まこも	50g	・ピーマン	20g	・麺つゆ	30g
・玉うどん	200g	・人参	15g	・清酒	大さじ1
・白菜	60g	・豚肉	40g	・食塩	1g
・花鰹	少々	・油	小さじ1	・胡椒	少々

* 調理方法

- ① 材料は適当な大きさに切りそろえる。まこもは薄く大きく切る。
- ② 野菜、豚肉、うどんの順番に炒める。
- ③ ②に調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 味を確認してから③を皿に盛り付ける。上に花鰹をのせる。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもは、自然豊かな環境のなかで栽培されている。(上写真参照)
- ・シャキシャキとしたまこもの触感を味わえる。
- ・冬なら白菜など、季節の具材を用いて栄養バランスを困ると良い。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
307	14.7	14.0	50.7	50	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
128	0.37	0.18	30	3.5	2.0

まこものハンバーグ



* 材料: 1人分

・まこも	20g	・パン粉	10g	・胡椒	少々
・玉葱	30g	・卵	1/4 個	・ケチャップ	5g
・牛豚合挽き肉	60g	・食塩	1g	・油	1/2
・サラダ菜	5g	・キャベツ	5g		

* 調理方法

- ① ボールに合挽き肉、パン粉、卵、みじん切りにした玉葱、食塩、胡椒を振りよくこねる。
- ② ハンバーグは丸めて形を整える。
- ③ ②はフライパンにのせ蓋をして焼く。(中心温度75℃以上 1分加熱)
- ④ ③は皿にのせ盛り付ける。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・具材を入れて丸めて焼くだけなのでとても簡単。(玉葱はみじん切りをし先に炒めても良い)
- ・ハンバーグがふっくら焼けて美味しい。
- ・ハンバーグの付け合せにまこもソテーをのせるのもよい。
- ・まこもを混入することでサクッと食感が良くなる。野菜を付け合わせバランスを図る。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
258	14.9	16.0	12.0	21	1.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
23	0.09	0.17	3	1.0	1.8

まこものカンタン肉巻き



* 材料: 1人分

・牛肉 細切れ	90g	・アスパラガス	30g	・醤油	大さじ1
・まこも	50g	・人参	30g	・清酒	大さじ1
・油	2g	・砂糖	小さじ1	・本味酛	大さじ1

* 調理方法

- ① 食材を10cm程度に切り、人参、アスパラガス・まこもの順に下茹でする。この時アスパラガスは下の方から先に茹でる。
- ② 粗熱を取ったら、牛肉に材料を巻く。
- ③ フライパンに油を敷き、巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 一度余分な油を捨て、調味料を混ぜ合わせたものをフライパンに入れ煮切る。
- ⑤ 盛り付けを美味しく見えるように皿に整え熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・肉がはがれてこないように巻き終わりを下にする。(強火で炒める)
- ・人参とアスパラガスで色鮮やかに仕上げた。
- ・濃いめの味付けなのでご飯との相性が抜群。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
253	23.5	6.3	20.1	24	3.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
217	0.17	0.31	11	2.5	2.0

まこもの牛丼



* 材料: 1人分

・精白米	70g	・玉葱	90g	・味醂	小さじ 1
・牛肉(スライス)	80g	・すり卸し生姜	小さじ 1	・わけぎ	2g
・まこも	20g	・醤油	小さじ 1	・紅生姜	3g
・エリンギ	20g	・砂糖	小さじ 1		

* 調理方法

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。まこもは短冊切りにし、玉葱、エリンギは1cm幅に切る。
- ② 鍋に玉葱、まこも、エリンギを入れ、炒める。
- ③ 玉葱がしんなりしてきたら、すり卸し生姜と牛肉を入れる。
- ④ 牛肉に火が通ったら調味料を加えて10分程煮る。
- ⑤ 丼ぶりに飯を盛り、具をのせわけぎと紅生姜を飾って完成。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもは触感を残すために薄過ぎないように切る。
- ・紅生姜で味のバランスが良くなる。
- ・それぞれ食材の触感の違いが楽しめる。まこもの食感とまこもの良さが示された一品である。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
371	20.1	11.1	46.5	32	1.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
6	0.15	0.27	22	3.2	2.0

まこものシューマイ



* 材料: 1人分

・まこも	20g	・卵	10g	・醤油	小さじ 1
・豚挽肉	40g	・オイスターソース	6g	・清酒	小さじ 1
・長葱	10g	・片栗粉	小さじ 1	・シューマイの皮	30g
・人参	10g	・キャベツ	10g		

* 調理方法

- ① まこもと長葱をみじん切りにする。
- ② 豚挽肉と卵、調味料、片栗粉を混ぜる。
- ③ ②にまこもを加えもう一度混ぜる。
- ④ 具を皮で包み、蒸し器で 15 分蒸す。
- ⑤ ④が蒸し終わったら、皿に盛り付け、熱い内に勧める。



調理のポイント&アピールポイント

- ・豚挽肉は粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ・まこもをみじん切りして入れることによって食感が楽しめるシューマイになった。
- ・まこもを用いることで、ヘルシーで食感も豊かなシューマイが提供できた。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
302	17.2	11.6	24.1	41	1.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
148	0.31	0.33	3	2.0	1.1

マコモグラタン



* 材料: 1人分

・まこも	70g	・魚肉ソーセージ	10g	・サラダ油	大さじ1
・豚肉(バラ)	30g	・牛乳	150cc	・コンソメ	少々
・ホワイトワイン	小さじ1	・小麦粉	大さじ1	・食塩、胡椒	少々
・玉葱	90g	・マーガリン	小さじ1	・チーズ	10g

* 調理方法

- ① 豚肉は下味をし、玉葱を刻む。
- ② フライパンにサラダ油を敷いて①を炒める。
- ③ マーガリンを入れて溶かしまこも・魚肉ソーセージを加える。
- ④ 小麦粉を加え、焦げないように炒める。
- ⑤ 牛乳・コンソメ・食塩・胡椒を加え弱火で混ぜながら加熱する。
- ⑥ ⑤でできたものを、グラタン皿に盛り付ける。
- ⑦ チーズをのせて、200℃のオーブンで15分程焼いたら完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・マカロニの代わりにまこもを使うことによって、ヘルシーに仕上げた。
- ・まこものシャキシャキ感が残るように、マーガリンを溶かしてから入れた。
- ・ホワイトソースと合わせ、チーズとまこもにとろみが付くよう、弱火で5分程加熱した。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
447	11.2	29.4	27.8	263	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
85	0.42	0.43	13	3.4	1.4

まこもの酢味噌和え



* 材料: 1人分

・まこも	75g	・酢	大さじ 1	・味噌	大さじ 1
・砂糖	大さじ 1/2	・味醂	小さじ 1	・清酒	少々

* 調理方法

- ① まこもを厚さ約 5mm の短冊切りにし、約 1 分間茹でる。
- ② まこもをざるにあげ、水をよくきる。
- ③ 酢、味噌、砂糖、味醂をだまにならないようによく混ぜ合わせる。
- ④ まこもと③を和える。
- ⑤ ④は器によそる。(春であれば山椒の芽、夏は茗荷、秋は柚子皮の薄切りをのせる。)
- ⑥ ⑤はできあがったら冷やしてすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・短時間ですぐ作ることが可能。まこものジューシーさが味わえ絶品である。
- ・味噌を少なめにすることで、塩分濃度を抑えた。
- ・まこもは茹でることで食べやすく、少々の甘味も高くなる。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
90	3.0	1.1	16.6	17	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1	0.03	0.03	5	2.4	1.9

まこもとトマトの オイスターソース炒め



* 材料: 1人分

・トマト	140g	・まこも	60g	・白菜	30g
・長葱	20g	・清酒	大さじ 1	・オイスターソース	大さじ 1
・サラダ油	小さじ 1	・ホワイトワイン	小さじ 1		

* 調理方法

- ① トマトは湯むきしてみじん切りにする。
- ② まこもは一口大の大きさ、白菜は削ぎ切り、長葱はぶつ切りする。
- ③ 熱したフライパンに油を加え、白菜の芯から材料を加える。
- ④ 清酒を加え、水っぽくなくなったらオイスターソースを入れる。
- ⑤ 皿に盛り付けし、熱い内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・清酒を入れると旨味が出るので使い風味を高めた。
- ・トマトは油性のビタミンAが豊富なので相性が良い。
- ・まこもは小さいと食べ応えがないので大きめに切った。食感がとても良い。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
121	3.2	5.2	13.5	28	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
63	0.10	0.07	30	3.2	1.7

麻婆まこも



* 材料: 1人分

・まこも	20g	・豆板醤	少々	・長葱	2g
・ピーマン	10g	・胡麻油	少々	・醤油	大さじ1
・ウインナー	20g	・片栗粉	小さじ1	・砂糖	小さじ2

* 調理方法

- ① まこもをむいて切る。(乱切り)
- ② ウインナーは食べやすい大きさに切って炒める。
- ③ ピーマンを細く切り、炒める。
- ④ 調味料を合わせてひと煮立ちさせる。
- ⑤ まこも、ピーマン、ウインナーを④に入れ、加熱する。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ⑥を盛りつけ、熱い内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもはもともとは、中国野菜なので、中華料理とし使った。まこもの食感が良く表れた一品。
- ・麻婆豆腐の味付けで、簡単に美味しく作ることができた。
- ・まこもは大きく切って煮ものに用いても煮崩れず味もジューシーで美味しい。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
131	4.5	7.7	13.9	7	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
3	0.05	0.03	11	0.7	1.7

まこも・とーと



* 材料: 1人分

・まこも	80g	・上白糖	小さじ1	・すももジャム	20g
・ココナツミルク	40g	・ベーキングパウダー	少々	・粉糖	少々
・薄力粉	大さじ1	・植物油(揚げ油)	適量	・シナモンパウダー	少々
・コーンスターチ	大さじ1	・バニラアイスクリーム	100g	・ミント	少々

* 調理方法

- ① まこもの皮をむき、ステック状に8等分に切る。
- ② ココナツミルクに振った砂糖と粉類を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 180℃の油に②をくぐらせたまこもを入れ、衣がきつね色になるまで加熱する。
- ④ 大きめの皿にジャムを敷き、アイス、加熱したまこも、粉糖、シナモンパウダー、ミントの順で盛り付けて完成。整える。

調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもは生食可能なため、中心まで加熱しなくてもよい。
- ・ただし加熱すると甘みが増し独特な食感が生まれ絶品である。
- ・衣の給油率を抑えモチモチとした食感を出すためにコーンスターチを使用した。
- ・まこもに馴染みのないココナツミルクの香りを加えて普段とは違うデザートを作った。
- ・タイ料理のクルアイ・トートを参考にした。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
317	4.0	15.3	44.9	80	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
12	0.05	0.13	2.0	1.2	0.2

まこも入り炊き込みごはん



* 材料: 1人分

・精白米	80g	・まこも	20g	・味醂	小 1/2
・出し汁	100g	・人参	15g	・食塩	0.3g
・醤油	小さじ 1/2	・長葱	10g	・清酒	大さじ 1
・鶏挽肉	15g	・干し椎茸	1/2 枚		

* 調理方法

- ① 精白米はとぎ、合わせた調味料に 30 分程浸水させる。
- ② 食材を適当な大きさに切る。まこもは大きめの乱切り、長葱は太めの線切り、人参は粗みじん、干椎茸は戻し細かく切る。
- ③ 食材を①に入れて炊く。食材を加える時、鶏挽肉はほぐしながら入れる。
- ④ 炊き上がったら、熱い内に混ぜ合わせ盛り付けをして完成。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・メインのまこもを大きく切り混ぜることで、まこもの存在感を出した。
- ・人参を入れることで色合いを良くした。
- ・調味料を先に合わせて味のムラをなくし鶏肉と干椎茸の旨味を生かした味付けに工夫した。
- ・まこも収穫時には、天然のきのこがあるのでもこもときのこの炊き込みご飯が美味しい。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
183	6.1	1.4	35.2	14	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
114	0.05	0.09	2	1.8	0.6

まこも de 蒸しパン



* 材料: 1人分(直径8cm型2個分)

・まこも	30g	・コーン	40g	・マヨネーズ	小さじ1
・食紅(赤、緑)	少々	・コーン汁	60cc	・まこも(飾り用)	5g
・ホットケーキミックス	60g				

* 調理方法

- ① まこもをコーンと同じ位の大きさに切る。赤 10g、緑 10g、着色無 10gに分けて、各々茹でる。飾り用のまこもは、着色無のものと同様に茹でる。着色用のまこもは茹でたら、着色した水に入れしばらく置く。
- ② ボールにホットケーキミックスを加え、泡立器で空気を入れるようにかき混ぜる。
- ③ ゴムベラに切り替えコーン、まこも、コーン汁を入れて手早く混合する。
- ④ 型に入れ、飾り用のまこもを散らし、マヨネーズを網目状にかける。
- ⑤ シリコンスチーマーに入れ、蓋をして3分(500w)蒸す。3分経ったら、更に3分放置する。
- ⑥ ⑤は切って皿に盛り整える。

調理のポイント&アピールポイント

- ・全体的に黄色かったので、まこもを着色して、ひと目で分かるようにした。
- ・ホットケーキミックスを使うことで簡単にできる蒸しパンにした。
- ・コーン、マヨネーズ、見た目と子供が喜んで食べてくれるよう工夫をした。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
230	8.3	21.1	68.5	88	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
22	0.12	0.12	3	3.6	1.6

まこものかき揚げ



* 材料: 1人分

・まこも	30g	・水菜	10g	・水	30g
・人参	20g	・薄力粉	40g	・食塩	0.5g
・生椎茸	15g	・卵	20g	・油	大さじ 1/2

* 調理方法

- ① まこも、人参、生椎茸を細切りにし、水菜は 2 cm幅に切る。
- ② 水と卵と食塩を混ぜ合わせ、薄力粉に入れ、混ぜる。
- ③ 材料を衣と混ぜ合わせ、揚げる。
- ④ 揚がったら皿に盛りつけ整えて完成。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・人参、水菜を入れることで色鮮やかに表現した。(食材は切りそろえる)
- ・氷を入れて、カラッとした食感に仕上げた。
- ・かき揚げは高温の 180℃で揚げないとベトつく。

1人分の栄養価*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
270	7.2	11.1	34.2	49	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
193	0.16	0.18	11	3.1	0.6

まこもゴロゴロ広東麺



* 材料: 1人分

・中華麺	70g	・もやし	15g	・オイスターソース	5g
・まこも	50g	・蕪	5g	・胡麻油	小さじ1
・車海老	40g	・きくらげ(乾燥)	1g	・ラー油	3滴
・筍水煮	20g	・水	1.5c	・水溶き片栗粉	30cc
・人参	20g	・中華スープの素	1g	・油	大さじ1
・生椎茸	15g	・醤油	小さじ1	・胡椒	少々

* 調理方法

- ① 具材を切る。(まこもは乱切り。車海老は皮と背ワタを除く。他の具材は線切りにする。きくらげは水で戻す。)
- ② 熱した鍋に油を敷き、海老とまこもを加熱し、火が通ったら残りの具材と胡椒も入れてさらに炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、水を加えアクを取る。調味料を全て加え味を調える。
- ④ 一旦火を止め、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑤ 鍋にたっぷりの水を加え、沸騰したら中華麺を入れて1分30秒茹でる。
- ⑥ 茹で上がった麺は水を切りどんぶりに盛る。上からスープと具材を盛り付けて熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもは大きな乱切りにすることで見た目の存在感と食感を楽しめるようにした。
- ・まこもはアクやクセがなく醤油ベースの中華スープによく馴染んで食べやすい。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
526	17.2	24.6	55.4	53	1.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
170	0.09	0.13	5	3.9	2.2

まこもとしいだこの煮物



* 材料: 1人分

・いいだこ	50g	・まこも	20g	・味醂	小さじ1
・大根	80g	・醤油	1g	・出し汁	50cc
・長葱	20g	・清酒	小さじ1	・唐辛子	少々

* 調理方法

- ① いいだこの下処理をする。食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切り、出し汁の中に入れる。
- ③ 火が通ったらいいだこ調味料を入れ、落とし蓋をして中火で煮る。
- ④ ③は皿に盛りつけて完成。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・食感を楽しめるようにまこもを大きめに切る。噛みごたえのあるまこもである。
- ・味がしっかりつくように時間をかけて煮込む。
- ・いいだこは切らずにそのまま使い、存在感を演出する。(大きく切る)
- ・唐辛子のカプサイシンの辛味で味に変化をつける。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
80	8.5	0.6	8.8	37	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
18	0.05	0.09	13	2.0	1.3

まこものガレット



※写真は3人分

* 材料: 1人分

・まこも	20g	・生クリーム	10g	・ナツメグ	少々
・長葱	10g	・小麦粉	10g	・パルメザンチーズ	1g
・ベーコン	5g	・食塩	0.1g	・油	小さじ1
・卵	15g	・胡椒	少々		

* 調理方法

- ① まこもは小さめの線切り、長葱は切り込みを入れてみじん切りに切る。
- ② ①を塩もみし、まこもがしんなりするまでおく。
- ③ ベーコンは、四角に切り炒める。
- ④ ②と③を合わせて、卵・生クリーム・小麦粉・食塩・胡椒を入れ混合する。
- ⑤ フライパンに油を敷き、両面焼く。(蓋をする)
- ⑥ ⑤は焼き目がついたら完成。皿に盛る。

調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもの食感を活かせるように塩もみだけして、焼き時間も少ないものにした。
- ・焼く時になるべく平らにするときれいに焼ける。
- ・卵のふわふわとまこものしゃきしゃき感が味わえる。熱い内に食べる。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
141	4.7	9.0	9.7	29	6.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
25	0.05	0.10	4	1.0	0.4

まこものピリ辛中華



* 材料: 1人分

・まこも	50g	・にんにく	7g	・豆板醤	少々
・豚肉	50g	・胡麻油	大さじ1	・砂糖	小さじ1
・ピーマン	25g	・生姜	7g	・醤油	小さじ1
・玉葱	50g	・清酒	小さじ1		

* 調理方法

- ① まこもを外側の皮を剥き表面をピーラーなどで薄く剥く。
- ② ①は大きめの短冊に切る。
- ③ 玉葱は楕型、豚肉は適当な大きさ、ピーマンも一口大に切る。
- ④ 大きめのフライパンに胡麻油を熱する。
- ⑤ 豆板醤・生姜・にんにくを加熱し、豚肉・玉葱・ピーマンも加えさらに炒め、まこもを入れしんなりさせる。
- ⑥ ⑤は砂糖・醤油を加える。皿に盛りつける。

調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもを入れたら炒めすぎないように注意する。
- ・まこもはできるだけ大きく切りアピールする。
- ・サラダ油ではなく風味よく胡麻油にした。強火で加熱する。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
456	9.4	35.6	22.8	25	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
25	0.29	0.12	35	3.0	2.2

まこものピリ辛肉巻き



* 材料: 1人分

・豚バラ肉	60g	・油(材料の5%)	小さじ1	・水	大さじ1
・まこも	20g	・砂糖	小さじ1	・食塩	少々
・人参	20g	・清酒	大さじ1	・胡椒	少々
・アスパラガス	20g	・醤油	大さじ 1/2	・唐辛子	少々

* 調理方法

- ① まこも、人参は皮をむき拍子切りにする。アスパラガスは堅い所をとり、まこもの大きさに揃えて切る。
- ② 豚肉を広げ、食塩・胡椒を振り、まこも・人参・アスパラガスを並べ巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ全体に焼き色が付くまで火を通す。
- ④ 弱火にして余分な油を拭き取り、合わせ調味料(砂糖、清酒、醤油、水)をフライパンに入れてとろとろするまで絡める。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもは油で炒めるとほのかな甘みが出るので肉巻きにした。
- ・まこもは白色でインパクトがないので人参、アスパラガスを入れて色にこだわった。
- ・甘辛味でご飯が進む副菜を作った。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
361	10.9	26.8	13.1	18	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
164	0.38	0.16	6	1.4	1.5

まこものピリ辛炒め



※写真は2人分

* 材料: 1人分

・まこも	30g	・胡麻油	4g	☆味醂	小さじ1
・ピーマン	10g	☆オイスターソース	2g	☆醤油	2g
・人参	10g	☆清酒	小さじ1	☆豆板醤	少々
・豚挽肉	25g				

* 調理方法

- ① まこも・ピーマン・人参を細切りにする。(切りそろえる)
- ② フライパンを温めて、胡麻油を敷く。
- ③ ②に豚挽肉を色が変わるまで炒める。
- ④ ③にまこも・ピーマン・人参も一緒にさっと炒める。☆の調味料を入れて軽く炒めたら完成。
- ⑤ ④は熱い内に盛りすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・野菜はさっと炒めて色よく、しゃきとした食感を残す。
- ・ピリ辛でご飯のお供にもおつまみとしても良い。
- ・まこもの筍のような食感がとてもいいアクセントになっている。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
128	5.7	8.0	5.9	8	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
60	0.17	0.07	11	1.1	0.7

まこもの五目あんかけ



※写真は2人分

※材料: 1人分

・豚バラ肉	50g	・干し椎茸	2g	・砂糖	2g
・芝海老	20g	・きくらげ	2g	・中華風味調味料	3g
・人参	30g	・うずらの卵	20g	・片栗粉	小さじ1
・白菜	60g	・まこも	10g	・油	大さじ1/2
・玉葱	20g	・椎茸戻し汁	100cc	・胡椒	少々
・チンゲン菜	30g	・醤油	小さじ1	・食塩	0.3g

※調理方法

- ① 干し椎茸ときくらげは水で戻す。野菜と干し椎茸は食べやすい大きさに切る。芝海老は皮をむいて背わたをとる。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉・人参・玉葱・干し椎茸・チンゲン菜・白菜・まこもの順で炒める。
- ③ しんなりしてきたら、干し椎茸の戻し汁・中華風味調味料・醤油・砂糖を加えて食塩・胡椒で味付けする。
- ④ 芝海老・きくらげ・うずらの卵を加えて煮込み、水溶き片栗粉を回すように入れ仕上げる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・野菜は大きめに切って歯ごたえが残るようにした。五目あんかけの上のにせた。
- ・野菜のしゃきしゃき感が失われないよう素早く炒めた。
- ・彩りをよくするため様々な食品を入れ栄養バランスを図った。

※ 1人分の栄養価 ※

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
444	15.9	33.4	18.7	100	2.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
386	0.35	0.29	23	4.4	2.2

まこもと椎茸の 炊き込みご飯



* 材料: 1人分

・精白米	75g	・椎茸(乾)	2g	・旨味調味料	0.5g
・みつ葉	10g	・人参	15g	・食塩	0.1g
・清酒	2g	・まこも	15g	・醤油	8g
・枝豆(冷凍)	10g	・味醂	少々		

* 調理方法

- ① 精白米をとき、30分程吸水させる。
- ② 椎茸を水に入れ、戻す。この時、戻し汁はとっておく。
- ③ みつ葉は小さく切る。
- ④ 椎茸を薄切りにし、人参とまこもは銀杏切りにする。
- ⑤ 定量の戻し汁、調味料を入れ、精白米・具と一緒に炊く。
- ⑥ 飯が炊けたら、全体が混ざるように混ぜ盛る。



調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもの食感が分かるように大きめに切った。
- ・味を薄めにし、素材の味がするようにした。
- ・彩りに気を付け、秋らしい献立にした。椎茸を用いたが他のきのこも利用し美味しく仕上げる。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
306	7.3	1.5	63.4	18	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
90	0.12	0.09	5	2.5	1.5

まこもの生姜バター肉巻き



* 材料: 1人分

・まこも	40g	・胡椒	少々	・味醂	小さじ1
・豚ロース(薄切り)	70g	・油	小さじ1	・醤油	小さじ1/2
・長葱	10g	・生姜	1g	・バター	少々
・清酒	大さじ1/2				

* 調理方法

- ① まこもは10cm位の棒状に切り(1人5本)、豚ロースを巻きつけ、胡椒を振る。まこもの硬い部分はみじん切りにする。長葱は下部の白い部分を白髪葱にする。
- ② 生姜をすり卸し、清酒、味醂、醤油と合わせる。
- ③ フライパンに油を敷き、①の豚ロースを巻きつけたまこもを強火で焼き、②とバターを加えてみじん切りしたまこもを入れ、軽く火を通す。
- ④ 皿に盛り、白髪葱をのせる。(長すぎる場合は2つに切る)
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもの硬い部分とバターをソースに加えた。
- ・豚肉のビタミンBの吸収を良くするために、長葱を使用した。
- ・③は強火の油で一氣にたんぱく質を凝固させ旨味を逃がさないようにする。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
155	14.3	13.2	0.1	3	0.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
4	0.48	0.11	1	0	0.4

まこもの中華風スープ



* 材料: 1人分

・まこも	20g	・鶏がらスープの素	少々	・胡椒	少々
・椎茸	3g	・長葱	10g	・水	150cc
・人参	10g	・塩蔵わかめ	10g	・胡麻油	少々
・清酒	少々				

* 調理方法

- ① まこもを短冊切りにする。
- ② 椎茸は薄切りにする。人参は線切りにし、長葱は輪切りにする。
- ③ 鍋に水を加え、鶏がらスープの素を入れる。
- ④ まこも・椎茸・人参を入れる。
- ⑤ 煮立ったら胡椒を入れる。
- ⑥ ⑤はわかめ、長葱を入れ完成。器に盛る。(味を確認)



調理のポイント&アピールポイント

- ・胡麻油の香りで中華風にした。
- ・彩りが良くなるように人参を入れた。
- ・鶏がらスープの素を入れ塩分を少なめにし、胡椒でアクセントをつけた。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
120	0.9	1.0	2.9	10	0.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
70	0.01	0.02	2	1.4	1.0

まこもの中華風炒め



* 材料: 1人分

・まこも	60g	・アスパラガス	15g	・醤油	小さじ 1
・豚肉	60g	・生姜	1 片	・片栗粉	小さじ 1
・人参	20g	・にんにく	1g	・水	小さじ 1
・蕪	5g	・オイスターソース	小さじ 1	・油	小さじ 1
・長葱	20g				

* 調理方法

- ① 野菜を洗って切る。生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ② 中華鍋を熱して油を入れ、生姜・にんにくを軽く炒める。
- ③ 豚肉を入れて火が通ったら、野菜を火が通りにくいものから加え、強火で炒める。
- ④ 調味料を加え、最後に水溶き片栗粉を少しずつ入れて完成。
- ⑤ ④は皿に盛り熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・片栗粉は様子を見ながらちよつとずつ入れる。入れ過ぎるとあんが固まってしまう。
- ・③以降は強火で手早く炒める。炒め過ぎると野菜のしゃきしゃき感がなくなる。
- ・味のコクを出すためにオイスターソースを使って中華風にした。
- ・まこもは特有の味は薄く色々な野菜を入れ風味を高めた。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
212	12.5	12.2	10.7	23	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
175	0.60	0.20	11	3.1	1.4

まこもの天ぷら



* 材料: 1人分

・まこも	50g	・小麦粉	10g	・冷水	70g
・人参	15g	・食塩	0.6g	・揚げ油	適量
・卵	10g	・カレー粉	少々		

* 調理方法

- ① まこもと人参の皮をむき、まこもは 8mm、人参は 3mm 程度の大きさに切る。
- ② 卵と冷水をよく合わせ、小麦粉を加えて衣を作る。
- ③ まこもと人参に衣を付け揚げる。(180℃で揚げる)
- ④ 食塩とカレー粉を混ぜ、盛りつけて完成。(整える)
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもの食感を感じるために単品で揚げた。
- ・彩りのために人参を加えた。
- ・シンプルな味付けにするため、食塩にカレー粉を混ぜた。(手前はわさび塩もあり)

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
170	4.6	6.6	22.8	14	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
87	0.20	0.48	14	2.3	0.6

まこもの唐揚げ



* 材料: 1人分

・まこも	100g	・醤油	9g	・胡麻油	大さじ1
・胡麻	3g	・酢	小さじ1	・味醂	小さじ1
・清酒	少々				

* 調理方法

- ① まこもの葉を剥く。外側の皮が張ってるようならピーラーで皮を剥く。
- ② 葉を剥いて真っ白になったまこもを斜めの薄切りにする。
- ③ 胡麻は炒って切り胡麻にする。
- ④ フライパンに胡麻油を加え熱し、まこもを入れ中火で揚げる。油が浸透して、しなしなになってきたら調味料を加え炒める。
- ⑤ 醤油がまんべんなく浸透したら切り胡麻を加え軽く炒め、さらに酢を入れて加熱し出来上がり。
- ⑥ ⑤は皿に盛りすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・砂糖ではなく酢を加えた。
- ・まこもの持っている甘さをどのように引き出すか、酢を加えるだけでも美味しさが変わる。
- ・大学芋のように餡を作りさっと唐揚げしたまこもを餡がらめにしても美味しさ抜群。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
183	2.6	16.8	6.0	41	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1	0.07	0.06	6	2.6	1.3

まこもの豚汁



* 材料: 1人分

・まこも	20g	・人参	20g	・味噌	大さじ 1/2
・じゃが芋	40g	・出し汁	200g	・醤油	小さじ 1
・豚バラ肉	35g	・玉葱	15g	・油	小さじ 1
・大根	20g	・こんにゃく	10g		
・七味唐辛子	少々				

* 調理方法

- ① 具材を一口大にそれぞれ切る。(あまり小さく切らずに、大きめに切る)
- ② 油を敷いた鍋に肉を入れ軽く炒める。
- ③ 次に玉葱、人参、じゃが芋、大根、まこもを加えて軽く炒める。
- ④ 炒めたら、出し汁を加え、野菜が軟らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、下茹でしたこんにゃくを入れ味噌と醤油を加え、味を調えたら完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・野菜を大きめに切って食べ応えがあるようにした。
- ・油の量を少なめにして、さっぱりめの味付けにした。唐辛子を好みでふる。
- ・まこもの食感は食べて分かる硬さにした。ジュージューさが伝わり絶品である。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
278	7.9	19.8	15.2	34	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
155	0.22	0.09	19	2.8	2.2

まこもの肉巻き



※写真は3人分

※材料:1人分

・まこも	40g	・オリーブ油	5g	・食塩	1g
・人参	30g	・醤油	小さじ1	・胡椒	少々
・豚肉	40g	・清酒	小さじ1	・味醂	少々

※調理方法

- ① まこもと人参を短冊切りに揃えて切る。(出来上りを想定して切る)
- ② 水が沸騰したら食塩を入れ、まこもと人参を茹でる。
- ③ 肉の上にまこもと人参を入れて巻く。
- ④ 油を敷き③を入れて少し蒸し、色がつくまで焼く。
- ⑤ 色がついたら醤油を入れて転がし全体に色彩をつける。
- ⑥ 最後に味を確認し完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもの肉巻きは色合いを考えて見た目も綺麗に配慮した。
- ・肉巻きは簡単に短時間で作れる。
- ・人参の軟らかさとまこもの歯ごたえを組み合わせよく噛むことができるように考えた。
- ・牛蒡を用いると美味しいしおせち料理に応用できる。

※1人分の栄養価※

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
164	10.1	10.1	7.6	25	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
232	0.34	0.11	4	2.0	2.2

まこもの八宝菜



* 材料: 1人分

・まこも	20g	・豚肉	30g	・醤油	小さじ 1
・白菜	50g	・むき海老	40g	・清酒	小さじ 1
・生椎茸	10g	・うずら(水煮)	30g	・水	60g
・ヤングコーン	20g	・サラダ油	小さじ 1	・片栗粉	少々
・生姜	2g	・鶏がらスープ	1g	・食塩	1g
・人参	25g	・砂糖	2g		

* 調理方法

- ① 野菜をそれぞれ切る。まこもは薄く大きく切る。
- ② 一口サイズに切った豚肉とむき海老は、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンで炒める。
- ④ 合わせ調味料を加え煮込み、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・八宝菜に入れる筍の代わりに、まこもを使った。
- ・まこものほのかな甘みが合い、食感も感じるようにした。
- ・山梨県の特産品のまこもは何回も試作し仕上げた。(上写真参照)

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
269	36.2	16.2	10.2	76	1.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
341	0.32	0.25	15	2.8	1.9

まこもの野菜炒め



* 材料: 1人分

・豚肉	70g	・キャベツ	20g	・胡椒	少々
・まこも	30g	・玉葱	30g	・顆粒風味調味料	少々
・萵	30g	・サラダ油	2g	・醤油	2g
・人参	15g	・食塩	0.3g	・清酒	少々

* 調理方法

- ① 豚肉、野菜を食べやすい大きさに切る。(大きさを揃える)
- ② フライパンにサラダ油を敷き、切った材料を炒める。
- ③ ②は火が通ったら、食塩・胡椒・顆粒風味調味料・醤油で味付けする。
- ④ ③は皿に盛りつける。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもと人参の形を同じにすることで、見栄えをよくした。強火で炒める。
- ・シンプルな味付けにし、まこもの味や触感がわかるように表現した。
- ・家庭にある季節の食材で炒め栄養のバランスを困ると良い。
- ・まこも栽培はあいがも農法(除草)を行っている。(上写真参照)

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
203	14.9	12.4	7.1	54	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
113	0.52	0.24	22	2.8	0.8

まこもの和え物



* 材料: 1人分

・まこも	30g	・白味噌	小さじ 1	・砂糖	小さじ 1
・生わかめ	10g	・酢	小さじ 1	・練り辛子	2g
・蒲鉾	7g				

* 調理方法

- ① まこもを薄く短冊切りにして水につけ、あくを抜く。
- ② 生わかめを水につけて戻し、戻ったら3cm位に切る。蒲鉾も線切りにする。
- ③ 白味噌、酢、砂糖、練り辛子を混ぜて酢味噌を作る。
- ④ 食べる直前に和えて完成。
- ⑤ ④は冷やしてすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・ピンクの蒲鉾を入れると色合いがよくなる。
- ・まこものシャキシャキした触感が活かせるようにシンプルな和え物にした。
- ・食べる直前に和えないと水気が出てくるから注意する。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
51	2.2	0.8	9.8	18	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
8	0.02	0.05	4	1.3	1.3

まこもの和風パスタ



* 材料: 1人分

・スパゲティ	80g	・ベーコン	40g	・味醂	小さじ 1
・まこも	80g	・大根	40g	・出し汁	30cc
・しめじ	30g	・オリーブ油	大さじ 1/2	・食塩	0.8g
・舞茸	30g	・醤油	小さじ 1	・胡椒	少々
・大葉	1g	・唐辛子	1g		

* 調理方法

- ① スパゲティを茹でる。まこもは 1cm 角の長方形に切る。しめじ・舞茸は一口大に切る。
- ② フライパンでオリーブ油を熱する。唐辛子を炒め、香りがしてきたらまこもときのこを炒める。
- ③ ベーコンを入れ、全体に火が通ったら醤油、味醂、出汁、茹で汁を加える。
- ④ 大葉は線切り、大根はすり卸す。
- ⑤ スパゲティを皿に盛り、ソースをかける。大根卸しと大葉を飾り、完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもを大きめに切ることで、まこもの独特の食感を楽しめるように工夫した。
- ・和風パスタだが、オリーブ油を使用し、少し洋風な雰囲気仕上げた。
- ・唐辛子を入れることで、飽きない風味・辛味を加えた。
- ・季節の食材を上にとッピングして美味しさを高めた。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
650	25.4	30.0	49.7	48	6.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
195	0.57	0.41	26	4.2	2.1

まこもと なめこ豆腐の 汁かけ丼



* 材料: 1人分

・ご飯	150g	・醤油	大さじ 1	・干し椎茸	1g
・まこも	40g	・料理酒	大さじ 1	・味醂	大さじ 1
・なめこ	50g	・かいわれ大根	10g	・出し汁	100cc
・木綿豆腐	100g	・細葱	10g		

* 調理方法

- ① まこもは食べやすい大きさに、豆腐は一口大に切る。干し椎茸は戻し、薄切りにする。
- ② 鍋になめこまこも、干し椎茸、豆腐、醤油、料理酒を入れて火にかける。
- ③ 2~3分煮て豆腐がしっかり温まったら味を確認する。
- ④ 細葱を2~3mmに切り水に晒す。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、②をかけた後、最後にかいわれ大根、④ものをせる。
- ⑥ 出来上がった⑤は、熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・簡単に短時間で調理できるので、忙しい朝にもおすすめである。
- ・ヘルシーだけどボリュームがあるので満腹感もでる。
- ・出し汁は濃いめに作る。(鰹節と昆布で相乗効果を出した)

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
518	15.9	5.4	94	137	2.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
16	0.24	0.17	7	4.1	2.2

まこも炒め



* 材料: 1人分

・まこも	40g	・干椎茸	2枚	・胡椒	少々
・人参	20g	・ベーコン	20g	・油	大さじ1
・ピーマン	10g	・食塩	0.1g	・清酒	小さじ1

* 調理方法

- ① 材料を好みの大きさに切りそろえる。
- ② フライパンに油を敷き材料を加え、食塩・胡椒を入れて軽く炒める。
- ③ ②は味を確認し、盛り付けをして完成。
- ④ ③は熱い内にすすめる。



冷凍のまこも

調理のポイント&アピールポイント

- ・冷凍のまこもは3ヶ月以内なら新鮮まこもと同じように使える。(上写真参照)
- ・色どり良く仕上げた。季節の食材を工夫して用いると良い。
(強火で炒めると美味しく出来上がる)
- ・野菜だけでなく、きのこ類・ベーコンを用いて、バランスを考えた。
- ・背景や器も、料理がきれいに見えるように工夫した。メルヘンの様な雰囲気にした。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
156	4.1	13	6.9	8	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
140	0.14	0.11	19	3.2	0.5

まこも入り坦々鍋



* 材料: 1人分

・坦々胡麻鍋のスープ	200g	・レタス	80g	・もやし	50g
・豚バラ薄切り	50g	・まこも	10g	・舞茸	20g
・キャベツ	20g	・長葱	10g		

* 調理方法

- ① 豚肉は一口大に、キャベツとレタスとまこもは食べやすい大きさに切る。
- ② もやしは切らずにそのまま、舞茸はひと房ずつ分けて、長葱は斜め切りに切る。
- ③ 鍋に坦々胡麻鍋のスープを入れ火にかけレタス以外の食材を加えて煮込む。
- ④ ③の鍋にレタスを入れてさっと煮る。
- ⑤ 皿に④を盛る。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・簡単に短時間で出来る料理である。(まこもはある程度煮る)
- ・レタスには火を通さず食べる。(シャキッと感を残す)
- ・冬になるので身体の温まる料理である。家庭にある季節の食材を用いる。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
171	5.1	8.3	4.2	15	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
7	0.15	0.18	16.1	0.8	1.1

まこも焼きそば



* 材料: 1人分

・まこも	20g	・蒸し中華麺	70g	・ぬるま湯	30cc
・人参	20g	・醤油	5g	・青海苔	1g
・キャベツ	20g	・食塩	0.3g	・調合油	小さじ1
・玉葱	20g	・胡椒	少々	・ウスターソース	小さじ1
・豚バラ肉	45g	・紅生姜	5g		

* 調理方法

- ① まこもの緑辺部を取り除き、白色部を斜め切りにする。
- ② 人参は線切り、キャベツはやや大きめにざく切り、玉葱は繊維に逆らって線切りにする。
- ③ 鍋に油を敷き、肉を炒め火が通ったら人参とまこもを加えて加熱する。
- ④ 軟らかくなったらキャベツと玉葱も加えてさらに炒め、食塩・胡椒で味付けをする。
- ⑤ 麺をほぐしながら入れ、水分が蒸発するまで蓋をする。
- ⑥ 残りの調味料を入れ、味を調える。
- ⑦ ⑥は皿に盛り付け青海苔をふりかけ、紅生姜を添えて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもの色みがはっきりわかるような盛り付けにした。
- ・ソースとの相性は抜群である。
- ・家庭でも簡単にまこもを取り入れられるように、誰でも手軽に作ることができる。
- ・紅生姜と青海苔の風味が良くまこもとのバランスが合っている。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
467	13.8	21.4	50.3	43	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
158	0.30	0.11	19	3.1	2.1

まこも入り炊き込み寿司



* 材料: 1人分

・精白米	70g	・鶏卵	30g	・食塩	1.5g
・人参	40g	・まこも	20g	・砂糖	5g
・生椎茸	5g	・胡瓜	20g	・酢	15g
・干しひじき	1g	・干し海苔	12g		

* 調理方法

- ① 精白米を洗い、水を入れて 30 分浸漬させる。
- ② 人参・椎茸・干しひじき・まこもを切り、炊飯器に入れる。
- ③ 胡瓜を塩もみして水気を切り、卵を焼きフライパンで炒り卵を作る。
- ④ 鍋に調味料を入れて火にかけ、溶けたら炊きあがった飯にのせ混ぜる。
- ⑤ 胡瓜は小口切りし水で洗い、卵を上に乗せ、海苔を巻きながら食べるようにする。(整える)
- ⑥ ⑤は直ぐにすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・干しひじきを戻さないで直接入れて使うので時間短縮になる。
- ・普通の炊き込みご飯ではなく、巻き寿司なので子供なら楽しい。
- ・楽しみながら巻くことができ野菜の切り方を工夫すればちょっとしたお祝い事にも欠かせない一品になる。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
362	13.7	4.1	70.1	66	3.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
744	0.26	0.46	26	6.6	1.8

まこも入り肉じゃが



* 材料: 1人分

・じゃが芋	50g	・玉葱	30g	・人参	15g
・豚バラ肉	30g	・サラダ油	小さじ1	・醤油	大さじ1/2
・まこも	15g	・砂糖	小さじ1	・清酒	小さじ1

* 調理方法

- ① じゃが芋を切り、水にさらしておき、玉葱は薄切りにする。まこもは薄く大きく切る。
- ② 豚バラ肉を一口大に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し豚バラ肉を炒める。玉葱とじゃが芋・人参・まこもを加える。
- ④ 軽く炒めたら水・清酒・砂糖を加え中火で3分煮る。
- ⑤ 醤油を加えあくを取り、落とし蓋をしてさらに煮る。
- ⑥ ⑤は器に盛り熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・まこも入り肉じゃがはよく煮込み、味を浸透させた。ジュワッと美味しい。
- ・まこもは一度下茹でし軟らかく煮込んだ。(少々の甘味が感じられる)
- ・肉じゃがの中でまこもは白色を発し存在感が強い。噛みごたえもある。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
356	9.6	20.5	32.6	43	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
107	0.35	0.13	42	3.4	2.0

まこもと豚肉の 茄子炒め



材料: 1人分

・まこも	40g	・じゃが芋	50g	・醤油	小さじ 1
・豚バラ肉	60g	・鷹の爪	少々	・清酒	小さじ 1
・茄子	40g	・油	小さじ 1	・味醂	小さじ 1
・長葱	20g	・食塩	0.5g	・胡椒	少々

* 調理方法

- ① じゃが芋、まこもは乱切りにする。
- ② 長葱は線切り、茄子は半月切りにし水にさらす。
- ③ 食塩、胡椒、醤油、清酒、味醂を混ぜ合わせ、タレを作る。
- ④ フライパンに油を敷き、豚肉を入れる。色が変わったらじゃが芋を入れる。火が通ったら、茄子、長葱、まこもを加えて炒める。
- ⑤ ④にタレを入れよく混ぜ、最後に鷹の爪を加え軽く炒めたら完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・まこもの食感を生かせる料理にした。
- ・まこも、じゃが芋、茄子を大きめに切ることでボリューム感を出し、よく噛んで味わえるように工夫した。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
381	11.4	25.9	22.8	63	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
9	0.40	0.14	25	2.9	1.3



監修：〒400-8575

甲府市酒折 2-4-5

山梨学院大学 健康栄養学部 1年

山梨学院短期大学 食物栄養科 1年

依田萬代 ☎224-1430