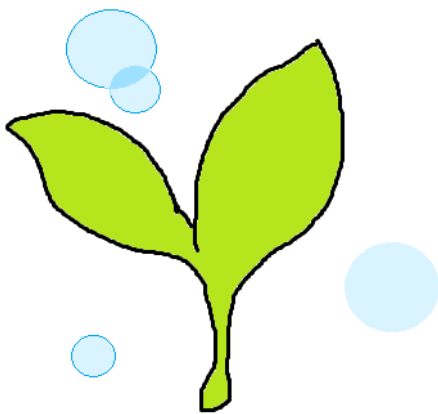


2021

山菜葉活用レシピ集



1. キーマカレー

材料 (1人分)

・合挽肉	100g
・ご飯	150g
・玉ねぎ	50g
・にんじん	50g
・ピーマン	30g
・温泉卵	50g
・カルダモン	5g
・クミン	5g
・コリアンダー	5g
・ターメリック	5g
・メグスリ	5g



作り方

1. 材料をみじん切りする
2. フライパンで玉ねぎにんじんピーマンをしんなりするまで炒めた後、合挽肉を加えて色が変わるまで炒める
3. 2にコンソメと水を加えて一煮立ちさせる
4. スパイス、山菜パウダーを加えて水分がなくなるまで煮詰めたら温泉卵をのせて完成

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)
406	25.2	26.7	13.2	64	3.6
ビタミンA (μ RAE)	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)	食塩相当量 (g)
453	0.18	0.44	31	2.9	2.7

2. チキンカレー

材料 (1人分)

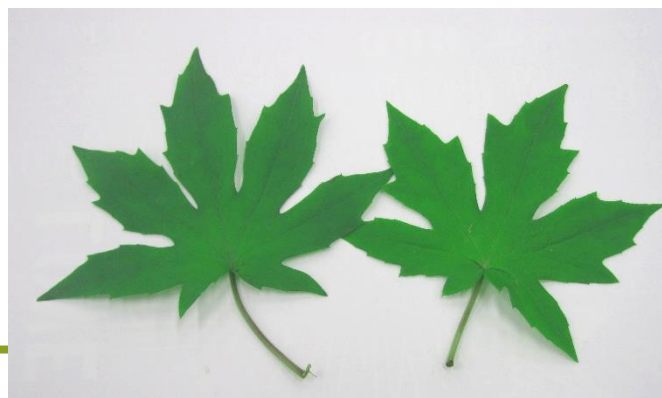
・鶏モモ肉	40g	・クミン	10g
・玉ねぎ	50g	・コリアンダー	10g
・セロリ	10g	・カルダモン	10g
・にんにく	5g	・ターメリック	10g
・しょうが	5g	・ローズマリー	5g
・塩	3g	・カレー粉	10g
・油	3g	・コンソメの素	10g
・水	200mL	・モミジガサ葉	5g



作り方

1. 下準備 もも肉に塩をまぶして漬けておく。
2. もも肉は一口大、玉ねぎは薄切り、セロリはみじん切りにする。
3. 鍋に油をしいて中火で熱し、クミン、しょうが、にんにくを炒める。
4. 玉ねぎを加えてアメ色になるまで炒め、セロリを加える。
5. 水を入れて、2分ほど煮る。
6. クミン、コリアンダー、ターメリック、カルダモン、カレー粉、モミジガサ葉、コンソメの素を味見をしながら加えていく。蓋をして5分ほど煮る。
7. もも肉を加えて一煮立ちさせてから蓋をあけたまま弱火で20分ほど煮る。
8. 最後にローズマリーを加えて、ざっと混ぜ合わせ、火を止めて蓋をして5分置いたら完成

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)
225	9.7	12.3	17	28	3.4
ビタミンA (μ RAE)	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)	食塩相当量 (g)
22	0.1	0.14	6	5.1	7.3



3.ダイオウトマトカレー

材料 (1人分)

・牛こま切れ肉	70 g
・トマト	150g
・じゃがいも	60g
・にんじん	35g
・玉ねぎ	60g
・しめじ	20g
・オリーブオイル	4g
・おろしにんにく	2g
・おろししょうが	2g
・コンソメ	6g
・ウスターソース	3g
・水	50mL



【ダイオウシロップ】

ダイオウ	1 g
グラニュー糖	9 g
水	15mL

【カレースパイス】

クミン	1g	コリアンダー	1g
ターメリック	0.8g	カルダモン	0.8g
ブラックペッパー	0.8g		

作り方

1. 材料はそれぞれ玉ねぎ、トマトは1 cm幅、にんじんは乱切り、じゃがいもは一口大、しめじは石づきを取りほぐす。
2. 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくとしょうがを入れる。玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
3. 牛肉を入れ火が通ったら、残りの野菜を全部入れて炒め、15分弱火で煮る。
4. スパイスを入れて味を調べ、別の鍋でダイオウとグラニュー糖、水を溶かしたシロップを小さじ3/4加える。

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)
431	15.6	23.2	40.3	46	1.4
ビタミンA (μ RAE)	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)	食塩相当量 (g)
326	0.24	0.26	5.0	3.4	3.4

4.山菜とほうれん草のカレー

材料（1人分）

・ 精白米	90g	・ 生クリーム（植物性）	10g
・ 鶏モモ肉	50g	・ 塩	0.28g
・ ほうれん草	50g	・ カルダモン	1.5g
・ たまねぎ	40g	・ コリアンダー	1g
・ トマト缶（ホール）	40g	・ クローブ	1g
・ しょうが	1.5g	・ ターメリック	1g
・ にんにく	1.5g	・ クミン	1.5g
・ カレー粉	3g	・ オイスターソース	2.5g
・ オリーブオイル	1.5g	・ ウコギのパウダー	1g
・ 有塩バター	1g		
・ コンソメ（顆粒タイプ）			
・ 水	120g		



作り方

1. トマト、玉ねぎ、ほうれん草はみきさーにかけてピューレ状にする。
2. 鍋にオリーブオイルをしいてにんにくとしょうが、スパイスを弱火で炒めて香りを出す。
3. トマト、たまねぎ、ほうれん草を入れて水を入れる。
4. 鶏肉を焼いてから3の鍋に入れる。
5. 生クリームを入れて30分煮込む。
6. ウコギを入れて、コンソメとオイスターソースで味つけし、さらに30分煮込む。
7. 野菜に火が通ったら、盛り付ける。

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)
563	17.1	17.5	80.8	73	3.5
ビタミンA (μ RAE)	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)	食塩相当量 (g)
225	0.22	0.27	28	4.2	1.0

5.山菜カレーピザ

材料 (1人分 : 6等分)

【カレーソース】

- ・ひき肉 33g
- ・玉ねぎ 38g
- ・黄パプリカ 11g
- ・ミニトマト 10g
- ・牛乳 7g
- ・オリーブオイル 2g
- ・ケチャップ 6g
- ・ウスターソース 3g
- ・鶏がらスープの素 0.5g
- ・ピザ用チーズ 10g
- ・バジル 0.8g
- ・ブラックペッパー 0.01g



- ・クミン・コリアンダー・カルダモン
- ・ターメリック・クローブ・タイム 各 0.2g

【生地】

- ・ホットケーキミックス 50g
- ・塩 1g
- ・オリーブオイル 4g
- ・水 17mL
- ・ウコギ 1g

作り方

1. 材料を全部入れ、生地をこねて綿棒で形を形成する。
2. フライパンに油を入れ、ひき肉と野菜を炒める。
3. スパイスを加えた後、牛乳を加え、調味料で味を整える。
4. 生地にケチャップを塗り、ソースをのせ、チーズをのせる。
5. オーブンで10分焼き、バジルを散らす。

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)
387	13.0	16.6	45.0	138	0.7
ビタミンA (μ RAE)	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)	食塩相当量 (g)
55	0.30	0.17	23	1.8	2.5

6.カレーグラタン

材料 (1人分)			
		・カルダモン	3 g
		・クミン	2 g
・マカロニ	50 g	・コリアンダー	2 g
・塩	1 g	・ターメリック	3 g
・ソーセージ	10 g	・オールスパイス	3 g
・鶏もも肉	30 g	・チリペッパー	3 g
・ブロッコリー	10 g	・ウスターソース	10 g
・人参	10 g	・ピザ用チーズ	20 g
・玉ねぎ	20 g	・有塩バター	10 g
・カレールー	20 g	・水	150mL
		・モミジガサ	1 g



作り方

1. 玉ねぎは薄切り、ソーセージとブロッコリーと鶏もも肉は一口大、人参はいちょう切りにする。
2. お湯を沸騰させた鍋に塩を入れ、マカロニを3分茹で、ザルに上げる。
3. 中火に熱したフライパンに有塩バターを溶かし、玉ねぎ、ソーセージ、ブロッコリー、鶏もも肉、人参を入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、水、カレールー、ウスターソース、モミジガサの粉末を入れて、カレールーが溶けて馴染んだら火を止める。
4. 耐熱皿にマカロニを敷き詰め、3をかける。ピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで15分程焼いたら完成。

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)
570	20.2	26.6	59.9	267	2.6
ビタミンA (μ RAE)	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)	食塩相当量 (g)
185	0.22	0.23	17	3.2	4.8

7.麦コロッケ

材料 (1人分)

・大麦粒	25 g
・ジャガイモ	60 g
・枝豆 (冷凍)	15 g
・とろけるチーズ	15 g
・塩	2 g
・こしょう	2 g
・小麦粉	3 g
・卵	30 g
・パン粉	3 g



作り方

1. 麦は熱湯で15分茹で、水でざっと洗う
2. ジャガイモはレンジで温めて柔らかくする。熱いうちにつぶし、茹でた麦、枝豆、チーズを加える。塩、こしょうで味を調える。
3. 俵型にし、小麦粉、卵、パン粉をつけてトースターで焼いて完成。

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)
292	12.9	10.6	36.8	153	1.8
ビタミンA (μ RAE)	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)	食塩相当量 (g)
97	0.14	0.25	25	4.5	2.5

8.ウコギのグラタン

材料 (1人分)

・マカロニ	50 g
・玉ねぎ	10 g
・鶏もも肉	30 g
・ブロッコリー	20 g
・にんじん	20 g
・ホワイトソース	200mL
・ピザ用チーズ	50 g
・サラダ油	3 g
・ウコギ	1 g



作り方

1. 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、鶏もも肉とブロッコリーは一口大にする。
2. 鍋に湯を沸かし、マカロニを入れて3分茹でる。
3. にんじん、ブロッコリーも火が通るまで茹でる。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉は肉の色が変わるまで、玉ねぎは透き通るまで炒めたら、茹でたにんじん、ブロッコリー、マカロニを加えて軽く炒める。
5. 4にホワイトソース、ウコギの粉末を入れ、加熱し、混ぜ合わせる。
6. 耐熱皿に5を入れて、ピザ用チーズをのせ、オーブンでチーズが溶けるまで10分程焼いたら完成。

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)
708	28.7	37.7	59.9	465	1.5
ビタミンA (μ RAE)	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)	食塩相当量 (g)
335	0.21	0.46	27	3.9	3.1

9.ダイオウのシチュー

材料 (1人分)

- ・ にんじん 50 g
- ・ ジャがいも 70 g
- ・ たまねぎ 50 g
- ・ ブロccoliリー 30 g
- ・ 鶏肉 50 g
- ・ ホワイトソース 250 g
- ・ ダイオウ 10 g



作り方

1. にんじんは半月切り、玉ねぎは薄切り、ほかの具材は適当な大きさに切る。
2. 具材に火を通してからホワイトソースとダイオウと合わせて煮る。

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)
477	16.5	25.6	46.0	127	1.6
ビタミンA (μ RAE)	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)	食塩相当量 (g)
404	0.23	0.37	69	5.4	2.7



10.ウコギのパウンドケーキ

材料 (1人分)

- ・ 鶏卵 4 g
- ・ 砂糖 11 g
- ・ 豆乳 3 g
- ・ 強力粉 15 g
- ・ ウコギ 1 g
- ・ 無塩バター 14 g



作り方

1. ボウルに卵と砂糖を入れてハンドミキサーでしっかり泡立てる。
2. ハンドミキサーを低速にして決りを整える。
3. 豆乳を加えて泡立て器でさっと混ぜる。
4. 強力粉と抹茶をふるい入れて、泡立て器ですくいあげるように優しく混ぜる。
5. 型に生地を入れて表面を平らにする。
6. 天板にのせて160°Cのオーブンで40分焼く。
7. 型から外してケーキクーラーで冷ます。

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	2.8	12.2	22.2	11	0.5
ビタミンA (μ RAE)	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)	食塩相当量 (g)
142	0.02	0.03	1	0.8	1.0



11.ウコギのシフォンケーキ

材料 (1人分 : 1/8 個)

- ・ウコギ葉 0.8 g
- ・砂糖 4 g
- ・調整豆乳 9 g
- ・卵黄 7 g
- ・サラダ油 5 g
- ・強力粉 9 g
- ・卵白 16 g
- ・砂糖 8 g



作り方

1. ウコギ葉は細かく刻んでおく。
2. ボウルに砂糖 30 g、豆乳を入れて混ぜる。
3. 卵黄を加えてさらに混ぜる。
4. 油を加えて、全体が乳化するように混ぜる。
5. 強力粉をふるい入れ、泡だて器で混ぜる。さらにウコギを加えて混ぜる。
6. 別のボウルに卵白と砂糖を入れて泡立て、艶のあるしっかりしたメレンゲをつくる。
(生地を膨らませるために 15 分以上泡立てる)
7. 6のメレンゲを5に 2 回に分けて加え、その都度泡がつぶれないように泡だて器をゆっくりすくい上げるようにして混ぜ、最後はゴムベラで混ぜる。
8. 型に流し入れ、表面を平らにして、160°Cに予熱しておいたオーブンで 40 分焼く。
9. 逆さまにして冷まし、型からはずす。

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	4.3	7.7	18.2	18	0.7
ビタミン A (μ RAE)	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)	食塩相当量 (g)
52	0.03	0.11	0	0.5	0.1

12.ウコギのガトーショコラ

材料 (1人分)

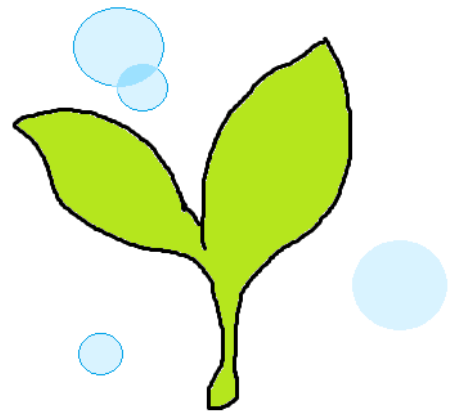
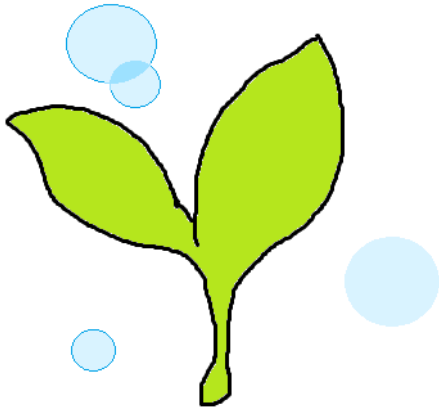
- ・ 薄力粉 5 g
- ・ 上白糖 2.5 g
- ・ 牛乳 2 g
- ・ 鶏卵 4 g
- ・ ホワイトチョコレート 3 g
- ・ ベーキングパウダー 0.1 g
- ・ ウコギ 1 g
- ・ 上白糖 5 g
- ・ 無塩バター 5 g



作り方

1. ボウルに無塩バターとホワイトチョコレートを割って入れて、湯煎で溶かす。
2. 鶏卵を卵黄と白身に分けて卵黄と生クリームを入れて混ぜ合わせる。
3. 薄力粉、ウコギパウダー、ベーキングパウダー上白糖 2.5 g を入れてゴムベラで切るように混ぜる。
4. 別のボウルに卵白を入れて、角がたつまでハンドミキサーで泡立てる。
5. 3に4を3回に分けて入れる。この時、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。
6. 型に流し込んで160°Cのオーブンで40分焼く。

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)
113	1.5	6.1	13.3	20	0.3
ビタミンA (μ RAE)	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)	食塩相当量 (g)
75	0.02	0.03	1	0.5	0



レシピ作成担当 中川研究室 (中川裕子教授)

山梨学院短期大学 食物栄養科 2年生

飯島あすか 上矢美佑 小林愛佳 柳本あいら