

レシピ集

〔みょうが〕



神戸市中央卸売市場本場 料理教室

×

高知県

×

武庫川女子大学 食創造科学科

料理名	ページ番号
茗荷と大葉と梅のさっぱり素麺	4
茗荷クッキー	5
茗荷入りヤンニョムチキン	6
蒸し鶏とミョウガのポン酢和え	7
茗荷のサラダ	8
アジの干物と茗荷のちらし寿司	9
ミョウガポテトサラダ	10
茗荷のきんぴら	11
豚キムチのミョウガ和え	12
茗荷のペペロンチーノ	13
みょうがたっぷり餃子	14
みょうがの白和え	15
鮭と茗荷のおにぎり	16
茗荷と豚肉炒め	17
茗荷の炊き込みご飯	18
茗荷のアップルパイ	19
茗荷ときゅうりの梅ポン酢和え	21
茗荷のネギみそあえ	22
みょうが入り卵焼き	23
夏のサッパリみょうがそうめん	24
みょうがペペロンチーノ	25
茗荷とトマトのスープ	26
茗荷の肉巻き餃子	27
茗荷が苦手な人でも食べられる茗荷サラダ	28
きゅうりとみょうがの和え物	29
茗荷とトマトときゅうりの寒天	30
茗荷と梅干し入り納豆	31
茗荷のパウンドケーキ	32
みょうがときゅうりの胡麻あえ	34
茗荷春雨サラダ	35
白身魚の茗荷のソースがけ	36
茗荷の肉巻き	37
みょうがと小海老のアヒージョ	38
ミョウガとツナのフォカッチャ	39
茗荷香る！ツナとオクラの和風パスタ	40
茗荷の佃煮	41

茗荷となすときゅうりのおかか炒め	42
ゆで鶏のみょうがポン酢ソースがけ	43
茗荷のサラダ	44
オクラのみょうがの冷やっこ	45
茗荷のタルタルおにぎり	46
デリ風 茗荷香るかぼちゃのサラダ	47
ズッキーニと茗荷あえ	48
茗荷とツナの佃煮	49
みょうが入りだし巻	50
みょうがと長いものぶっかけそうめん	51
ミョウガ焼き	52
茗荷とじゃがいもの味噌和え	53
茗荷のサラダ	54
みょうがのベーコン巻き	55
茗荷さっぱり中華丼	56
みょうがの肉巻き	57
茗荷と蓮根の海老はんぺん	58
茗荷の肉おにぎり	59
茗荷のチーズケーキ	60
もやしと茗荷のナムル	61
茗荷のサンドウィッチ	62
みょうが入り鶏肉だんごのにゅうめん	63
茗荷の天ぷら	64
茗荷の生春巻き	65
茗荷のゼリー寄せ	66
茗荷とねばねば和風和え	67
みょうがの冷製パスタ	68
ミョウガとサラダチキンの韓国風サラダ	69
茗荷のタルタルトースト	70
茗荷味噌の焼きおにぎり	71
油揚げでサクサクみょうがクリームチーズピザ	72
山芋と茗荷のつくね	73
茗荷の甘辛煮	74
みょうがの冷奴	75
茗荷とタコときゅうりの酢の物	76
茗荷とおからのポテトサラダ	77
茗荷と鶏肉の胡麻和え	78
茗荷のつみれ汁	79

茗荷の豚肉巻き	80
タコと茗荷の生姜ポン酢和え	81
茗荷の甘酢漬け	82
みょうがと鶏肉のゴマ煮	83
みょうがと長芋とオクラの和え物	84
ミョウガの椎茸ハンバーグ	85
茗荷とニンニク味噌のカナッペ	86
ミョウガとチーズと枝豆のおにぎり	87
みょうがご飯	88

茗荷と大葉と梅のさっぱり素麺

○材料○

(4人分)

素麺	8束
茗荷	32g
大葉	12枚
梅干し	8個

<めんつゆ>	
醤油	大さじ4
みりん	大さじ4
水	300mL
ほんだし	小さじ1

○作り方○

1. 茗荷の根を5mm程切り落とし、繊維にそって千切りにする。大葉を千切りする。梅干しの種を取り、身をほぐす。
2. お湯を沸かし、素麺を湯がく。ゆがけたら、冷水で冷やし、お皿に盛る。
3. めんつゆの調味料を混ぜ合わせる。
4. 素麺の上に、1を綺麗に盛り付け、具材が崩れないようにめんつゆをかけたら完成。
- 5.
- 6.

栄養成分(1人分)		
エネルギー	395	kcal
たんぱく質	10.2	g
脂質	1.1	g
炭水化物	82.6	g
食塩相当量	12.3	g
食物繊維	3.7	g

茗荷クッキー

○材料○

(4人分)

茗荷	3個
無塩バター	120g
砂糖	60g
卵黄	1個
薄力粉	200g
卵白	適量
グラニュー糖	適量
バニラオイル	適量

○作り方○

1. ボウルに常温に戻したバターを入れてゴムベラで滑らかにして砂糖を加えてよく馴染ませる。
2. 卵黄とバニラオイルを加えてよく混ぜる。
3. ふるっとおいた薄力粉を半量加えて切るようにポロポロそばろ状にする。
4. 残りの薄力粉を加えて切るように混ぜてそばろ状になったら茗荷を加えて生地をひとまとめにする。
5. 二等分にしてラップに生地をのせて形よく包み冷蔵庫で30分～1時間休ませる。
6. 卵白を表面に塗ってグラニュー糖をまぶす
7. オーブンを170℃に予熱する。生地を5～6ミリ幅にカットしてオーブンシートを敷いた天板に少し離して並べる。
8. 170℃で15～20分焼く。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	490	kcal
たんぱく質	5.3	g
脂質	25.1	g
炭水化物	59.5	g
食塩相当量	0.3	g
食物繊維	1.6	g

茗荷入りヤンニョムチキン

○材料○

(4人分)

鶏肉	600g
みりん	大さじ2
塩コショウ	少々
酒	大さじ3

サラダ油	適量
白いりごま	適量

＜ヤンニョム＞	
コチュジャン	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2
すりおろしにんにく	小さじ2
茗荷	1個

○準備○

1. 茗荷をみじん切りにし、軽く炒めておく。

○作り方○

1. 鶏肉を一口大に切り、ボウルに入れて下味の材料をいれて揉みこみ、10分間程度置いておく。
2. 1をキッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶす。
3. 別ボウルにヤンニョムの材料をいれ、よく混ぜる。
4. フライパンにサラダ油をいれ、中火で熱し、2を入れて火が通るまで両面焼く。
5. 同じフライパンを使い、余分な油をキッチンペーパーでふきとり、弱火にして3をいれ、ひと煮立ちしたら4をいれ、たれと鶏肉が絡んだら火から下す。
6. 器に盛り付け、白いりごまを散らして完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	348	kcal
たんぱく質	30.0	g
脂質	22.1	g
炭水化物	12.9	g
食塩相当量	1.1	g
食物繊維	1.1	g

蒸し鶏とミョウガのポン酢和え

○材料○

(4人分)

鶏むね肉	100g
ミョウガ	1個
砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
酒	10g
ポン酢	10g
白ごま	少々

○作り方○

1. フォークで刺したむね肉、砂糖、塩、酒をポリ袋に入れて15分以上放置する。
2. ミョウガを洗って、斜め千切りにし、水にさらしておく。
3. 浸けておいた鶏むね肉を蒸す。
4. 加熱した鶏むね肉を適当にさいて、水気を切ったミョウガと、ポン酢と和える。
5. 器に盛り、白ごまをかけて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	55	kcal
たんぱく質	4.9	g
脂質	2.7	g
炭水化物	4.1	g
食塩相当量	0.3	g
食物繊維	0.4	g

茗荷のサラダ

○材料○

(4人分)

茗荷	3個
トマト	1個
玉ねぎ	1個
ドレッシング	適量

○作り方○

1. 茗荷は千切り、トマトは角切り、玉ねぎはスライスする。
2. 茗荷と玉ねぎを約10分間水につける。
3. 水気を取り、茗荷、玉ねぎ、トマトを混ぜてお皿に盛る。
4. お好みのドレッシングをかける。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	37	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	1.0	g
炭水化物	7.3	g
食塩相当量	0.4	g
食物繊維	1.6	g

アジの干物と茗荷のちらし寿司

○材料○

(4人分)

茗荷	3個
青じそ	6枚
アジの干物	2匹
米	2合
カリカリ梅	4個
かんたん酢	大さじ9
ごま	大さじ1

○作り方○

1. お米を2合炊いておく。炊いたら、かんたん酢を加え、切るようにしゃもじで混ぜ、冷ましておく。
2. アジの干物は、フライパンにアルミニウムを敷き、その上のにせ、焦げないように中火で両面、火を通す。焼けたら干物をお皿に移し、手で触れるくらいまで冷ます。冷めたら、手で身をほぐしていく。
3. 茗荷は水で洗い、みじん切り。青じそも水で洗い、キッチンペーパーで水分を取り、みじん切り。カリカリ梅は茗荷よりもあらみじん切り。
4. ご飯が冷めたら、そこに、2と3、ごまを加えて切るように、さっと混ぜる。
5. 最後にお茶碗に盛り付けて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	290	kcal
たんぱく質	13.1	g
脂質	6.4	g
炭水化物	44.9	g
食塩相当量	5.5	g
食物繊維	5.1	g

ミョウガポテトサラダ

○材料○

(4人分)

じゃがいも	428g
茗荷	7.5g
きゅうり	25g
マヨネーズ	大さじ5
塩コショウ	少々

○準備○

1. 茗荷は小口切りにして、30秒ほど水につける。
2. きゅうりは小口切りにして、塩もみし、水で洗い流す。
3. じゃがいもは薄く十字に切り込みを入れる。

○作り方○

1. じゃがいもを洗い、水を入れた鍋に入れて火にかけて、20分茹でる。
2. じゃがいもの皮をむき、マッシャーで潰す。
3. マヨネーズを加える。
4. 下処理したミョウガときゅうりを加えて混ぜる。
5. 塩コショウをする。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	223	kcal
たんぱく質	0.4	g
脂質	14.3	g
炭水化物	19.4	g
食塩相当量	0.4	g
食物繊維	9.6	g

茗荷のきんぴら

○材料○
(4人分)

レンコン	150g
にんじん	150g
牛肉	50g
茗荷	60
醤油	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
胡麻	適量

○作り方○

1. レンコンの皮を剥き、いちょう切りにし、水に10分ほどさらす。にんじんは皮をむき、細切りにする。牛肉をほそぎりにする。
2. フライパンに油を引き1を熱する。
3. 具材がしんなりしてきたら調味料を入れ炒める。全体に味が馴染んだら火から下ろす。
4. お皿に盛り付け、胡麻をふりかけて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	91	kcal
たんぱく質	3.8	g
脂質	2.7	g
炭水化物	13.4	g
食塩相当量	0.3	g
食物繊維	2.3	g

豚キムチのミョウガ和え

○材料○

(4人分)

豚薄切り肉	200g
キムチ	100g
ミョウガ	3個
めんつゆ濃縮3倍	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
サラダ油	大さじ1

○作り方○

1. 豚肉、キムチは、それぞれ一口大に切っておく。
2. ミョウガは千切りにして水にさらす。
3. フライパンを熱してサラダ油を入れ、豚肉を焼く。
4. 肉に焼き色がついたら、キムチを入れる。
5. めんつゆ、マヨネーズを入れ、よく炒める。
6. 最後にミョウガを入れ、軽く炒めて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	245	kcal
たんぱく質	7.2	g
脂質	23.0	g
炭水化物	1.7	g
食塩相当量	1.2	g
食物繊維	0.7	g

茗荷のペペロンチーノ

○材料○

(4人分)

茗荷	2個
乾燥パスタ	200g
にんにくスライス	3枚

○作り方○

1. パスタ用のお湯を沸かし、少し辛くなるように塩を入れる。
2. ミョウガ・にんにくをみじん切りにし、パスタを鍋に入れる。
3. フライパンに刻んだにんにくをいれ、オリーブオイルを多めに入れ、火を付ける。
4. にんにくがほんのりきつね色になったら、ミョウガをいれ、茹で汁をお玉1杯半入れる。
5. お湯とオリーブオイルや具材がしっかり絡むよう混ぜる。
6. 茹で上がるまで時間があるようなら火を止める。
7. 麺がアルデンテになったらフライパンに入れ、強火でしっかり絡むよう和える。
8. 味を整えて、盛り付けて出来上がり。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	600	kcal
たんぱく質	4.9	g
脂質	51.5	g
炭水化物	26.9	g
食塩相当量	0.6	g
食物繊維	2.7	g

みょうがたっぷり餃子

○材料○

(4人分)

豚コマ切れ	120g
☆玉ねぎ	80g
☆青ネギ	10g
☆キャベツ	60g
☆みょうが	3個

★醤油	10g
★塩	3g
★コショウ	2g
★ニンニク	4g
★しょうが	4g

○準備○

1. キャベツは、みじん切りにして水気を切る。
2. みょうが、玉ねぎ、青ネギは、みじん切りする。
3. 豚コマ肉は、細かく切る。

○作り方○

1. ボウルに肉を入れ★を入れ混ぜる。
2. ☆をボウルに加え、しっかり混ぜる。
3. 餃子の皮で包む。
4. フライパンに油をひき餃子を並べる。
5. 中火で焼き目がつくまで焼く。
6. 水を一回しいれ、蓋をする。
7. 音が収まったら蓋をあけて水分をとばす。
8. 皮が半透明になったらお皿に移す。



栄養成分(1人分)	
エネルギー	76 kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	4.4 g
炭水化物	3.0 g
食塩相当量	0.4 g
食物繊維	1.1 g

みょうがの白和え

○材料○
(4人分)

木綿豆腐	180g
☆みょうが	16g
☆人参	30g
☆ちくわ	30g
☆冷凍枝豆	10g
★砂糖	大さじ1
★薄口しょうゆ	大さじ1
★すりごま	大さじ1と1/2
★練りごま	少々

○作り方○

1. 豆腐をざるに入れ、水切りする。または、ふきんで包んでよく絞る。
2. みょうがを千切りにし、水にさらす。ちくわは輪切り。冷凍枝豆はボイルする。
3. 人参を小さめの拍子切りにし、ラップをかけてレンジにかけ、水気を拭き取る。
4. 豆腐を粗くつぶし、★をいれて混ぜる。
5. 切った☆を入れ混ぜ合わせて完成。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	124	kcal
たんぱく質	6.5	g
脂質	7.9	g
炭水化物	8.4	g
食塩相当量	0.8	g
食物繊維	2.1	g

鮭と茗荷のおにぎり

○材料○

(4人分)

茗荷	4個
鮭	2切れ
炊いたごはん	400g
鰹節	4g
白いりごま	小さじ1
塩	適量

○作り方○

1. 鮭に塩をまぶして焼いておく。
2. 茗荷を縦半分に切り、半月切りにする。ごはんを馴染みやすくするため、小さく切る。
3. 焼鮭の身とごはん、切った茗荷、鰹節、白いいりごまを混ぜ合わせる。
4. ラップでつつんでおにぎりにする。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	227	kcal
たんぱく質	12.9	g
脂質	3.8	g
炭水化物	46.9	g
食塩相当量	1.1	g
食物繊維	2.0	g

茗荷と豚肉炒め

○材料○

(4人分)

茗荷	4個
豚薄切り肉	400g
なす	4本
ぽん酢	大さじ4
おろししょうが	小さじ1

○作り方○

1. 茗荷を薄切りにする。
2. なすを乱切りにする。
3. フライパンに油を引き豚肉に火を通す。
4. 茗荷となすを加える。
5. ぽん酢とおろししょうがを加え、盛り付けて完成。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	276	kcal
たんぱく質	21.0	g
脂質	19.3	g
炭水化物	6.7	g
食塩相当量	1.5	g
食物繊維	2.1	g

茗荷の炊き込みご飯

○材料○

(4人分)

白米	2合
※薄口醤油	大さじ1
※酒	大さじ1
※みりん	大さじ1
※塩	少々
※ほんだし	小さじ1
鶏もも肉	100g
油揚げ	半分
タケノコ(水煮)	80g
茗荷	2個

○作り方○

1. 米を洗って30分ほど浸漬する。
2. 材料を食べやすい大きさに切る。茗荷は薄く千切りにする。
3. ※を浸漬したところに混ぜる。
4. 普通に炊飯する。
5. 茶碗に盛って海苔をかける。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	378	kcal
たんぱく質	10.7	g
脂質	5.3	g
炭水化物	74.6	g
食塩相当量	2.1	g
食物繊維	1.3	g

茗荷のアップルパイ

○材料○

(4～6人分)

茗荷	3個
林檎	650g
砂糖	70g
有塩バター	40g
ラム酒	大さじ2

シナモンシュガー	小さじ2
パイシート	5枚(10×20)
卵黄	2個
薄力粉	適量
バニラアイス	適量

○作り方○

<ホールのアップルパイ>

1. 林檎をスライス、茗荷を微塵切りにする。
2. 林檎と砂糖、無塩バター、ラム酒を入れて中火で混ぜながら熱する。水分がなくなるまで時々混ぜながら煮る。
3. 平面に打ち粉をし、パイシートを伸ばし直径 20 cmの円(a)と、1 cm×21cm の長方形(b)を 10 本作る。
4. (a)にフォークで穴をあけ、円を縁取るように余ったパイシートの 2/3 を乗せ、2 を乗せる。
5. (b)を網目状に置く。縁に卵黄を塗りその上から余りのパイシート 1/3)で円に沿って縁取る。
6. 卵黄を全体に塗る。
7. 230℃に余熱したオーブンで、200℃で 30 分焼く。

<長方形のアップルパイ>

- 1.2.は上と同じ
3. 平面に打ち粉をし、パイシートを伸ばし食べやすい大きさの長方形を 4 つ作る。
4. 2 枚の真ん中に 2 を乗せる。
5. 残りの 2 枚に斜めに 3 本切り込みを入れ、4 に被せ、縁をフォークで閉じる。
6. 7 は上と同じ

<茗荷バニラアイス>

1. 水にさらした茗荷を微塵切りにする。
2. バニラアイスに混ぜ、冷やし固める。
3. アップルパイの横に添える。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	999	kcal
たんぱく質	13.5	g
脂質	53	g
炭水化物	117.3	g
食塩相当量	1.3	g
食物繊維	5.6	g

茗荷ときゅうりの梅ポン酢和え

○材料○
(4人分)

茗荷	3個
きゅうり	1本
梅干し	2個
ポン酢	大さじ2
ごま油	小さじ2
白入りごま	小さじ2

○作り方○

1. きゅうりは輪切りにしてボウルに入れ、塩を加えて混ぜ、5分置き、水を切る。
2. 茗荷は縦半分に切り、斜め薄切りにする。
3. 梅干しは種を除き、包丁で叩く。
4. ボウルに梅干し、ポン酢、ごま油、白入りごまを入れて混ぜ、1と2を加えて和える。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	84	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	8.4	g
炭水化物	2.1	g
食塩相当量	1.5	g
食物繊維	0.8	g

茗荷のネギみそあえ

○材料○

(4人分)

茗荷	3個
ネギ	10cm
ショウガ	小さじ1
味噌	小さじ1
はちみつ	小さじ1
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1/2
胡麻	少々

○準備○

1. 茗荷の根を切り、半分に切り干切りにし、5分間水につける。5分経ったら水を切り、絞る。
2. ショウガをすりおろす。
3. ネギを小口切りにする。
4. はちみつ、醤油、味噌を合わせておく。

○作り方○

1. フライパンを熱する
2. ごま油を入れ、ショウガ、ネギを入れる
3. 香りが立ったら合わせた調味料をフライパンに入れて炒める
4. 火を消して3を冷ます
5. 器に茗荷を入れて4とともに混ぜる
6. 胡麻を振る



栄養成分(1人分)	
エネルギー	22 kcal
たんぱく質	0.4 g
脂質	1.1 g
炭水化物	2.9 g
食塩相当量	0.3 g
食物繊維	0.5 g

みょうが入り卵焼き

○材料○

(4人分)

卵	200g
みょうが	32g
鎌田のだし醤油	大さじ1
ねぎ	180g
油	大さじ1

○作り方○

1. ボールに卵を割ってときほぐす。
2. みょうがをみじん切りにして、卵が入っているボールに入れる。
3. だし醤油を入れて味付けをする。
4. フライパンに油をしいて、卵を三分の一入れる。
5. 焼き色がついたら巻く。その作業を三回繰り返す。
6. 食べやすい大きさに切ったら出来上がり。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	120	kcal
たんぱく質	7.3	g
脂質	9.0	g
炭水化物	6.0	g
食塩相当量	0.8	g
食物繊維	1.8	g

夏のサッパリみょうがそうめん

○材料○

(4人分)

みょうが	6個
そうめん	4人分
オクラ	5本
大葉	数枚
☆醤油	大さじ2
☆本みりん	大さじ2
☆清酒	大さじ1

鰹節	1袋
味の素	3振り
砂糖	少々
水	125mL

○作り方○

1. オクラは塩でいたずりしておく。
2. みょうがは縦に千切り、オクラは斜めに千切り、大葉は細切りする。
3. そうめんを茹でる。
4. 小鍋に☆を入れ、煮きる。
5. 砂糖、味の素、鰹節を入れて混ぜ、よく冷やす。冷えたら水を入れる。
6. 5に2を入れ、めんつゆを完成させる。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	131	kcal
たんぱく質	13.0	g
脂質	2.5	g
炭水化物	23.0	g
食塩相当量	0.9	g
食物繊維	2.1	g

みょうがペペロンチーノ

○材料○

(4人分)

パスタ	400g
水	適量
オリーブオイル	84g
ニンニク	20g
唐辛子	28g
小松菜	360g
ツナ缶	320g
みょうが	14g
塩	① 20g ② 6g
粉チーズ	1g
黒コショウ	1g

○作り方○

1. 水と塩①を鍋に入れ、湯が沸いたらパスタを入れ、10分程茹でる。
2. オリーブオイルとみじん切りしたニンニクをフライパンに入れ、弱火で焼く。
3. ニンニクに少し焼け目ができたら唐辛子を加え、焦げない程度まで焼く。
4. 唐辛子が焼けたら食べやすい大きさに切った小松菜と油を切ったツナ缶と塩を加えて軽く熱を通すように炒める。
5. パスタをフライパンに入れる。
6. パスタと具材が程よく絡んだら千切りしたみょうがを加えさっと炒める。
7. 皿に盛り付けたら少し残していた千切りしたみょうがを真ん中に乗せ、粉チーズと黒コショウをかける。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	590	kcal
たんぱく質	25.7	g
脂質	26.7	g
炭水化物	63.5	g
食塩相当量	2.0	g
食物繊維	3.9	g

茗荷とトマトのスープ

○材料○
(4人分)

茗荷	2個
トマト	2個
水	適量
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	少量
塩コショウ	適量
卵	1個
大葉	適量

○作り方○

1. トマトをくし切り、茗荷を斜めに細く切る。
2. 鍋にお湯を沸かし、トマトを入れ煮立ったら茗荷を加え、調味料を加える。
3. 最後に溶いておいた卵でとじてすぐに火を止める。
4. お好みで大葉をのせる。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	45	kcal
たんぱく質	2.3	g
脂質	1.3	g
炭水化物	5.1	g
食塩相当量	1.5	g
食物繊維	1.2	g

茗荷の肉巻き餃子

○材料○

(4人分)

茗荷	3個
豚バラ薄切り肉	6枚
餃子の皮	12枚

〈たれ〉	
醤油	大さじ1
みりん	大さじ2
酢	大さじ1
白ごま	大さじ2
サラダ油(ごま油でも可)	適量

○作り方○

1. 茗荷を洗い、縦に四等分に切る。
2. 豚バラ薄切り肉は半分に切り、茗荷を巻く。
3. 豚バラ肉を巻いた茗荷を餃子の皮で巻く
4. サラダ油を引いたフライパンに餃子を入れ、豚バラ肉に火が通って焼き目がつくまで熱したら、一度さらにとる。
5. フライパンに醤油・みりん・酢を混ぜ入れて熱してたれにし、餃子にからめる。
6. 白ごまをかける。
7. 器に盛り付けたら完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	339	kcal
たんぱく質	9.1	g
脂質	25.7	g
炭水化物	17.3	g
食塩相当量	0.7	g
食物繊維	1.6	g

茗荷が苦手な人でも食べられる茗荷サラダ

○材料○
(4人分)

茗荷	3個
切り干し大根	30g
ツナ	1缶
きゅうり	1本
コーン	30g
マヨネーズ	大さじ5
醤油	小さじ1
塩コショウ	適量

○作り方○

1. 切り干し大根を水に浸し戻す。
2. 茗荷ときゅうりを千切りにする。
3. 戻した切り干し大根を食べやすい大きさに切る。
4. 茗荷、きゅうり、切り干し大根、コーン、ツナを軽く混ぜる。
5. ④にマヨネーズ、醤油をかけ再び混ぜ合わせる。
6. お皿に盛り付け、コショウを振りかけたら完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	53	kcal
たんぱく質	1.1	g
脂質	4.5	g
炭水化物	1.7	g
食塩相当量	0.2	g
食物繊維	0.6	g

きゅうりとみょうがの和え物

○材料○

(4人分)

きゅうり	1本
みょうが	2個
塩昆布	10g
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1

○作り方○

1. きゅうりを洗い、ヘタをきる。
2. きゅうりとみょうがを千切りにする。
3. ボウルに2、塩昆布、酢を入れ混ぜる。
4. お皿に盛り付ける



栄養成分(1人分)		
エネルギー	11	kcal
たんぱく質	0.3	g
脂質	0.0	g
炭水化物	1.4	g
食塩相当量	0.6	g
食物繊維	0.7	g

茗荷とトマトときゅうりの寒天

○材料○

(4人分)

寒天	1本(4g)
水	350mL
茗荷	1個(13g)
きゅうり	1本(77g)
ミニトマト	8個(54g)
めんつゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
塩	少々

○作り方○

1. 鍋に水と寒天を入れ、沸騰するまで煮る。沸騰したら中火にしてへらなどでかき混ぜる。
2. 寒天が溶けきったらめんつゆ、みりん、塩を入れて混ぜる。
3. 2にきゅうりと茗荷を入れ全体的に混ぜ合わせ、型に流し込む。
4. 型に流し込んだら均等な間隔でトマトを入れ、冷やし固める。
5. 完全に固まったら完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	22.8	kcal
たんぱく質	2.1	g
脂質	0.13	g
炭水化物	13.2	g
食塩相当量	0.4	g
食物繊維	1.3	g

茗荷と梅干し入り納豆

○材料○
(1人分)

納豆	1パック
梅干し	適量
茗荷	適量
ご飯	1杯
すし酢	適量
のり	好きな枚数

○作り方○

1. 茗荷を千切りにする。
2. ご飯をよそって、すし酢をかける。
3. ご飯の上に納豆、梅干し、茗荷をのせ、混ぜ合わせる。
4. のりで巻いて食べるか、海苔を切って3の上のにせる。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	608	kcal
たんぱく質	14.4	g
脂質	5.7	g
炭水化物	124.7	g
食塩相当量	2.9	g
食物繊維	4.4	g

茗荷のパウンドケーキ

○材料○

(パウンドケーキ 1 個分)

＜下準備＞	
茗荷	3個
りんご酢	50g
砂糖	15g
塩	ひとつまみ

＜アイシング＞	
下準備に茗荷を漬けた汁	15g
粉砂糖	60g

＜トッピング＞	
下準備した茗荷	1 個半

＜パウンドケーキ＞	
下準備した茗荷	1 個半
ホットケーキミックス	100g
卵	1個
牛乳	35g
サラダ油	35g
砂糖	35g

○準備○

1. 茗荷は根元を 5mm ほど切り落とした後、縦半分になり、沸騰したお湯で約 15 秒茹で、ザルにあげる。ポリ袋に、砂糖・塩・りんご酢を入れてよく混ぜ、茗荷を加えて約 1 日おく(半日でも可)。
2. オーブンを 180℃に予熱しておく。中サイズのパウンドケーキ型にクッキングシートを合わせ、型にはめておく。

○作り方○

1. 下準備した茗荷の甘酢漬けをキッチンペーパーで拭き取り、茗荷 1 個半分を縦横、約 3mm ほどに刻む。別に茗荷 1 個半分を同じく縦横 3mm ほどに刻んで混ぜられないよう分けておく(トッピング用)。
2. 卵をしっかりかき混ぜ、砂糖・牛乳・サラダ油を加えて分離しないよう混ぜ合わせる。ホットケーキミックスは何回かに分けてふるいにかけて、切るように混ぜる。
3. しっかり混ぜたら、先ほど切っておいた茗荷 1 個半分を一箇所に固まらないように入れ混ぜる。
4. 用意していたパウンドケーキ型に生地を流し入れ、全体をヘラで押し、真ん中だけ厚みを少なくしておく。

5. 予熱しておいたオーブンで、180℃で 10 分ほど焼いたら一度取り出し、真ん中にナイフで切れ目を入れる。その後また 180℃で 20 分ほど焼く(焦げ目がつきそうならアルミホイルを上にかぶせる)。
6. 焼き終わったら竹串で真ん中を刺し、生地がついていないなら取り出し、網の上で粗熱をとる。
7. <アイシング> ボウルに粉砂糖と茗荷をつけていた甘酢を入れてよく混ぜる。アイシングが乾く前に別に切っておいた茗荷を切り目の上の縦列に均等に並べ、乾燥させる。



栄養成分 (パウンドケーキ 1 個)		
エネルギー	1221	kcal
たんぱく質	14.3	g
脂質	44.0	g
炭水化物	198.9	g
食塩相当量	4.2	g
食物繊維	2.6	g

みょうがときゅうりの胡麻あえ

○材料○
(4人分)

みょうが	6個
きゅうり	1本
ちりめんじゃこ	30g
* すりごま	大さじ3
* 醤油	小さじ3
* 砂糖	小さじ2

○作り方○

1. ボウルに*の調味料を合わせておく。
2. みょうがを千切りにして水にさらす。
3. きゅうりを千切りにする。
4. 1のボウルにみょうが、きゅうり、ちりめんじゃこを入れて混ぜ合わせる。
5. お皿に盛り付けて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	92	kcal
たんぱく質	5.9	g
脂質	3.3	g
炭水化物	7.9	g
食塩相当量	2.3	g
食物繊維	1.5	g

茗荷春雨サラダ

○材料○

(4人分)

春雨(乾燥)	60g
ごま油	少々
ハム	4枚
茗荷	3個
白いりごま	適量

<ドレッシング>	
ごま油	小さじ4
サラダ油	小さじ4
醤油	小さじ4
酢	小さじ4
砂糖	小さじ4

○作り方○

1. 春雨をゆでる。鍋にたっぷりの水を入れ強火で加熱する。春雨を加え、袋の表示に従ってゆでる。ざるでお湯を切り、流水でよく洗い、ざるを振って水気をきる。春雨をキッチンペーパーで押さえしっかりと水気を取り、ボウルに移し、ごま油少々で和える。
2. 茗荷をきる。
3. ドレッシングをつくる。ボウルにドレッシングの材料を入れ、泡だて器でしっかり混ぜ合わせドレッシングをつくる。
4. ドレッシングで和える。3で作ったドレッシングに、2で切ったきゅうりとハムを加え、ドレッシングで和える。さらに1の春雨を加えて全体をドレッシングで和える。味がなじんだら器に盛り付ける。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	243	kcal
たんぱく質	2.9	g
脂質	12.1	g
炭水化物	145.0	g
食塩相当量	0.3	g
食物繊維	2.2	g

白身魚の茗荷のソースがけ

○材料○

(4人分)

白身魚	4切れ
生クリーム	大さじ2と2/3
茗荷	4個
白ワイン	大さじ4
しいたけ	1/5切れ
オクラ	4本
ミニトマト	4個

ブイヨン	2個
塩	適量
胡椒	適量
バター	適量
小麦粉	適量

○準備○

1. しいたけは千切りにする。
2. オクラは小口切りにする。
3. 茗荷は千切りにして、水にさらし水を切る。

○作り方○

1. 白身魚に、塩・こしょうを振り、約5分おく。
2. 白身魚を小麦粉につけ、しっかりとつけたら、フライパンにバターを入れ加熱し、バターが溶けたら、白身魚を入れ焼き、ワインを振る
3. 鍋にブイヨンを煮立て、みょうが、生クリームを加えて、味を調える。
4. 2を皿に盛って3をかけ、オクラ・トマトを散らしたら完成！



栄養成分(1人分)		
エネルギー	256	kcal
たんぱく質	63.7	g
脂質	16.6	g
炭水化物	4.5	g
食塩相当量	1.6	g
食物繊維	1.3	g

茗荷の肉巻き

○材料○

(4人分)

茗荷	2個
豚薄切り肉	数枚
塩コショウ	少々

○作り方○

1. 茗荷を千切りにする。
2. 1の茗荷を豚で巻く。
3. フライパンで焼き目をつけてから、ふたを閉めて蒸し焼きにする。
4. 塩コショウをふって完成。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	156	kcal
たんぱく質	21.6	g
脂質	7.8	g
炭水化物	0.9	g
食塩相当量	0.1	g
食物繊維	0.6	g

みょうがと小海老のアヒージョ

○材料○

(4人分)

みょうが	6個
小海老	8尾
にんにく	2かけ
エクストラバージンオイル	140mL
塩	少々
ブラックペッパー	少々
粉パセリ	少々
バケット	お好みで

○作り方○

1. みょうがは縦半分に切り、小海老は軽くボイルする。
2. ココットの中に小海老、みょうが、潰したにんにくを入れ、エクストラバージンオイル・塩・ブラックペッパーで味を調える。
3. オーブンで10分加熱し、香りが立てば完成。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	342	kcal
たんぱく質	4.6	g
脂質	35.4	g
炭水化物	2.5	g
食塩相当量	2.0	g
食物繊維	0.8	g

ミヨウガとツナのフォカッチャ

○材料○

(5 個分)

A 強力粉	220g
A 薄力粉	100g
A ベーキングパウダー	6g
A 塩	小さじ 1/2
B プレーンヨーグルト	60g
B はちみつ	15g
B 水	50mL

ミヨウガ	60g
ツナ	60g
マヨネーズ	25g
とろけるチーズ	2枚
ブラックペッパー	適量

○作り方○

1. ボウルに A を入れて混ぜ、さらに B を加えて混ぜる。
2. 生地がまとまってきたら手で捏ね、ひとまとめにし、ラップで包んで 10 分程寝かす。
3. ツナとマヨネーズを混ぜ合わせる。
4. 生地を 5 等分にして手で丸く伸ばし、中央をくぼませて、3 と細く切ったミヨウガをのせる。その上にとろけるチーズとブラックペッパーをトッピングする。
5. 200℃に予熱したオーブンで 20 分程焼き、完成

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	321	kcal
たんぱく質	9.8	g
脂質	8.9	g
炭水化物	51.0	g
食塩相当量	0.3	g
食物繊維	2.5	g

茗荷香る！ツナとオクラの和風パスタ

○材料○

(4人分)

パスタ	360g
水(茹で用)	3L
塩(茹で用)	15g
ツナ(油を切った状態)	2缶(120g)
茗荷	3個(42g)
オクラ	5本(40g)
塩(板ずり用)	5g

刻み海苔	4g
オリーブオイル	大さじ1
めんつゆ(三倍濃縮)	大さじ5
バター	20g
塩	少々
コショウ	少々

○作り方○

1. オクラは塩を振りまな板の上で、手でゴロゴロと軽く転がす(板ずり)。水でさっと洗い、水気を取り、端から1cm幅の斜め切りにする。
2. ミョウガを縦に半分に切り、斜めに薄く切る。
3. 鍋でお湯を沸騰させて塩を入れる。パスタは表示時間通りに茹で、ザルにあげる。茹で汁はとっておく。
4. フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、オクラを入れて炒め、ミョウガを入れて軽く炒める。
5. 3のパスタと油を切ったツナ缶、めんつゆを入れて軽く混ぜ合わせ、ゆで汁お玉2杯分を入れて混ぜ合わせる。
6. 塩コショウを振って味見をする(味が薄ければ塩コショウかめんつゆを足す)。
7. バターを入れて全体が合わさったら皿に盛り、刻み海苔を乗せて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	422	kcal
たんぱく質	16.1	g
脂質	8.3	g
炭水化物	66.4	g
食塩相当量	2.4	g
食物繊維	5.8	g

茗荷の佃煮

○材料○

(4人分)

茗荷	6個程度
醤油	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
だし汁	50mL

○作り方○

1. 茗荷を縦長に切る。
2. 鍋に、だし汁と調味料、茗荷を入れる。
3. 汁がなくなるまで煮る。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	47	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	0.0	g
炭水化物	9.6	g
食塩相当量	1.0	g
食物繊維	0.6	g

茗荷となすときゅうりのおかか炒め

○材料○
(4人分)

茗荷	60g
なす	140g
きゅうり	100g
かつお節	5g
麵つゆ	10g
醤油	6g
酢	5g
ごま油	4g

○作り方○

1. 茗荷、きゅうりは小口切り、なすは5ミリくらいの厚さにいちよう切りする。
(なすは水につけておく)
2. フライパンにごま油をしき、なすをしんなりするまで炒める。
3. 茗荷、きゅうり、醤油、酢を入れてさらに炒める。
4. かつお節と麵つゆを加えて、少し炒めると完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	36	kcal
たんぱく質	2.7	g
脂質	1.1	g
炭水化物	6.4	g
食塩相当量	0.3	g
食物繊維	2.1	g

ゆで鶏のみょうがポン酢ソースがけ

○材料○
(4人分)

鶏もも肉	500g
しょうが	ひとかけ
おろしニンニク	小さじ1
茗荷	56g
ポン酢	大さじ3
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1

○作り方○

1. みょうがは縦半分に切る。根本を三角形に切り落とし、切り口を下にして細かく縦に切る。水に1～2ほどさらし、水気を切る
2. 鍋に水5カップほど入れ、鶏肉、ぶつ切りにしたしょうがを入れて火にかけ、沸騰したらアクをとりながら中火で20分じっくりゆでる。
3. ゆであがったら鍋に材料を入れたまま冷ます。
4. おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、ポン酢、砂糖をよく混ぜる。
5. 鍋から鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切り分け、4をかけて、1のみょうがをかけて完成。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	477	kcal
たんぱく質	39.0	g
脂質	36.0	g
炭水化物	8.3	g
食塩相当量	2.7	g
食物繊維	0.3	g

茗荷のサラダ

○材料○

(4人分)

きゅうり	2本
塩し(塩もみ用)	適量
茗荷	4個
ツナ缶	2缶
醤油	小さじ1

○作り方○

1. きゅうりは千切りして塩を入れ、揉み、水気をきる。
2. 茗荷は縦に細切りする。
3. きゅうりと茗荷を混ぜる。
4. そこにしょうゆを加えて混ぜる。
5. ツナ缶の油を捨てて4に加えて混ぜる。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	114	kcal
たんぱく質	7.6	g
脂質	8.6	g
炭水化物	2.2	g
食塩相当量	0.5	g
食物繊維	1.0	g

オクラとみょうがの冷やっこ

○材料○

(4人分)

豆腐	2丁
オクラ	8本
みょうが	2個
塩	適量
青紫蘇ドレッシング(ノンオイル)	適量

○作り方○

1. 豆腐を半分に切る。
2. オクラは塩をまぶして板ずりし、熱湯でゆでて水にとり、水気をきって輪切りにする。
3. みょうがをせん切りする。
4. 豆腐の上に、オクラとみょうがを盛り付ける。
5. 青紫蘇ドレッシングをかける。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	102	kcal
たんぱく質	8.3	g
脂質	4.8	g
炭水化物	4.6	g
食塩相当量	3.1	g
食物繊維	2.5	g

茗荷のタルタルおにぎり

○材料○

(4人分)

茗荷	1個
ゆで卵	2個
鶏肉	100g
塩麴	小さじ1.5
塩胡椒	適量
酢	適量
マヨネーズ	大さじ1.5
白飯	160g

○作り方○

<鶏肉>

1. 袋に鶏肉と塩麴、胡椒を入れて冷蔵庫で30分ほどねかす。
2. 冷蔵庫から出して加熱する。

<タルタルソース>

1. ゆで卵をつくる(固茹で)。
2. 茗荷をみじん切りにし、ゆで卵もほどよく潰す。
3. 2の材料とマヨネーズ、お酢、塩胡椒をいれて混ぜる。

<おにぎり>

1. 白飯の中に鶏肉を入れておにぎりの形にする。
2. おにぎりの上にタルタルソースを乗せてオーブンで焼き目がつくまで焼く。
3. お好みで海苔で巻いたり、紫蘇を乗せると◎



栄養成分(1人分)		
エネルギー	177	kcal
たんぱく質	8.0	g
脂質	9.1	g
炭水化物	16.3	g
食塩相当量	0.8	g
食物繊維	0.7	g

デリ風 茗荷香るかぼちゃのサラダ

○材料○
(5～7人分)

かぼちゃ	260g
茗荷	1個(13g)
クリームチーズ	15g
みつば	5g
ヨーグルト	50g
塩コショウ	適量

○作り方○

1. かぼちゃの皮を包丁でそぎ落とす。
2. 適当な大きさに切ってラップをかけて 600W の電子レンジで 4 分間加熱し、熱いうちにフォークでつぶしておく。
3. 茗荷は繊維に沿って薄切りにし、軽く水にさらす。
4. クリームチーズは角切りにする。
5. みつばは 1cm 程度に切る。
6. 潰したカボチャに、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。塩と胡椒を味を確認しながら加える。
7. 6に、茗荷、みつば、クリームチーズを加えて混ぜ合わせる。
8. 丸く盛り付けて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	70	kcal
たんぱく質	1.5	g
脂質	1.6	g
炭水化物	11.7	g
食塩相当量	0.8	g
食物繊維	2.4	g

ズッキーニと茗荷あえ

○材料○

(4人分)

ズッキーニ	1本
茗荷	3本
コーン	100g
ちりめん	適量
ごま	適量
ポン酢 or ドレッシング	適量
塩(茹で用)	ひとつまみ

○作り方○

1. ズッキーニを2~3mmに切り、塩を入れたお湯でサッとゆがく。
2. 茗荷を千切りし、水にさらす。
3. ズッキーニと茗荷を絞って水気をとる。
4. 茗荷、ズッキーニ、コーン、ちりめん、ごま、ポン酢 or ドレッシングとあえたら出来上がり。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	80	kcal
たんぱく質	4.8	g
脂質	4.4	g
炭水化物	7.1	g
食塩相当量	0.0	g
食物繊維	2.6	g

茗荷とツナの佃煮

○材料○

(4人分)

茗荷	2個
ツナ(マグロ油漬)	2缶
濃口醤油	大さじ4
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ3

○作り方○

1. 茗荷を小口切りにし、30秒間水に浸す。
2. ツナの余分な油をとる
3. 鍋に調味料をすべて入れ加熱する
4. 茗荷とツナを鍋に入れ調味料と煮詰める。
5. 調味料の水分が少し飛び茗荷に調味料がしみ込んできたら完成

栄養成分(1人分)		
エネルギー	176	kcal
たんぱく質	8.6	g
脂質	8.7	g
炭水化物	14.0	g
食塩相当量	3.2	g
食物繊維	0.2	g

みょうが入りだし巻

○材料○

(4人分)

卵	6個
みょうが	2個
大葉	2枚
混合だし	140mL
薄口しょうゆ	小さじ2
サラダ油	適量

○作り方○

1. みょうがを千切りにして、水にさらす。大葉をきざむ。
2. ボウルに卵を割り入れてとき、そこに混合だし、薄口しょうゆ、水気を取ったみょうが、大葉をいれて混ぜる。
3. たまごやき器にサラダ油をひき、熱したら卵液の1/3を流しいれる。奥から手前に巻いていき芯にする。巻けたらあいてるところに油をひいて、向こう側によせる。
4. 手前に油をぬり、再度温度を確認したら、残りの卵液の1/2を芯の下まで流しいれ、奥から手前に巻いていく。これをもう一度繰り返す。
5. 巻き終わったら まきすで形を整える。冷めたら切り分けて、お皿に盛り付けたら完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	190	kcal
たんぱく質	8.8	g
脂質	15.9	g
炭水化物	3.1	g
食塩相当量	0.8	g
食物繊維	0.2	g

みょうがと長いものぶっかけそうめん

○材料○

(4人分)

みょうが	1本
長いも	300g程度
オクラ	8本
大葉	4枚
塩昆布	適量
梅干し	2個
白だし	20mL
そうめん	300g

○作り方○

1. オクラを下茹でし、小口切りにする。
2. 長いもの皮をむき、ビニール袋に入れて棒で食べられる大きさになるまで叩く。
3. 大葉を細切りにする。
4. 梅干しの種を取り、身を叩く。
5. みょうがは風味を出すために、繊維を切るように細切りにする。
6. 1～5の材料と、白だしをボウルに入れ混ぜる。
7. そうめんを茹で、ざるにあげ氷水で冷やしておく。
8. そうめんにも6をのせる。

※お好みで麺つゆかけたりや天かすを乗せても◎



栄養成分(1人分)		
エネルギー	296	kcal
たんぱく質	8.0	g
脂質	1.2	g
炭水化物	64.2	g
食塩相当量	6.1	g
食物繊維	3.7	g

ミョウガ焼き

○材料○
(4人分)

茗荷	12個
豚ロース	500g
薄力粉	大さじ2
* 醤油	大さじ2と1/2
* 砂糖	小さじ1と1/2
* 酒	大さじ1と1/2
* みりん	大さじ1
油	適量
キャベツ	300g

○作り方○

1. *のたれを混ぜておく。キャベツは千切りに、茗荷は斜めに切る(触感が残るように細くならない程度に)。
2. 豚肉に薄力粉をまぶす。
3. 油をひき、豚肉を焦げ目が出来るくらいまで焼く。
4. 混ぜ合わせた*と茗荷をいれて、さっと炒めて、味を馴染ませます。
5. キャベツを盛りあわせ、完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	378	kcal
たんぱく質	26.2	g
脂質	24.2	g
炭水化物	13.7	g
食塩相当量	1.9	g
食物繊維	1.5	g

茗荷とじゃがいもの味噌和え

○材料○

(4人分)

茗荷	2個
じゃがいも	4個(350g)
*味噌	大さじ2
*みりん	大さじ1
*砂糖	大さじ3
*水	少々
白ごま	少々

○作り方○

1. じゃがいもの皮をむき、乱切りにし、水にさらす。
2. 鍋に水を入れ、じゃがいもを茹でる。
3. じゃがいもに竹串が通ったら、お湯を捨て粉ふきいもにする。
4. 茗荷は千切りにし、電子レンジ600W20秒加熱する。
5. *を混ぜ合わせ電子レンジ600W20秒加熱する。
6. 5、粉ふきいも、茗荷を混ぜ合わせる。
7. 最後に白ごまをかける。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	166	kcal
たんぱく質	4.1	g
脂質	1.2	g
炭水化物	36.2	g
食塩相当量	3.9	g
食物繊維	9.0	g

茗荷のサラダ

○材料○

(4人分)

茗荷	3個
大葉	10枚
マグロ	200g
*めんつゆ3倍濃縮	大さじ1
*ラー油	適量
*甘酢	大さじ1

☆めんつゆ3倍濃縮	大さじ1/2
☆みりん	大さじ1/2
☆ごま油	大さじ1/2
ごま	適量

○作り方○

1. 茗荷を薄切りにして水にさらしてアク抜きをする。
2. 大葉を千切りにする。
3. 茗荷と大葉と*の調味料を混ぜ合わせる。
4. マグロを1口サイズに切って☆の調味料と一緒に混ぜ合わせる。
5. 4を皿に盛り、その上に3を乗せてその上からごまを振りかける。



栄養成分(1人分)	
エネルギー	87 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	2.6 g
炭水化物	2.7 g
食塩相当量	0.1 g
食物繊維	0.6 g

みょうがのベーコン巻き

○材料○

(4人分)

ベーコン	12枚
みょうが	4個
油	適量
塩コショウ	適量
ポン酢	お好みで

○作り方○

1. ベーコンを巻きやすいサイズに、みょうがを縦に千切りに切る。
2. 千切りにしたみょうがをベーコンで巻いて爪楊枝で刺して止める。
3. 熱したフライパンに油をひいて、両面焦げ目がつくくらいまで焼く。
4. 塩コショウをふって味を整える。
5. お好みでポン酢を絡めながらさらに焼く。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	260	kcal
たんぱく質	7.3	g
脂質	25.1	g
炭水化物	1.1	g
食塩相当量	1.4	g
食物繊維	0.3	g

茗荷さっぱり中華丼

○材料○

(4人分)

茗荷	50g
ご飯	320g
水(ご飯用)	480g
人参	30g
玉ねぎ	50g
黄パプリカ	70g
赤パプリカ	70g
インゲン	20g
豚肉	150g
シーフードミックス	60g
水	500mL
ゆで卵	1個

＜茗荷の酢漬け用調味料＞	
リンゴ酢	20mL
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
＜中華丼用調味料＞	
片栗粉	大さじ2
酒	大さじ2
濃口醤油	大さじ1強
オイスターソース	大さじ1
しょうが	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1弱
中華だしの素	小さじ3

○作り方○

1. 中華丼用の調味料を混ぜておく。ご飯を炊く。
2. 適当な大きさに切った人参、玉ねぎ、黄パプリカ、赤パプリカ、インゲン、ちくわと豚肉、シーフードミックスを炒め、火が通ったら水を加える。
3. 沸騰したら合わせ調味料を加えてとろみがついたら完成。
4. 茗荷の甘酢漬けをつくる。茗荷の酢漬け用の調味料を混ぜておき、そこに小口切りにした茗荷を加える。
5. 炊いておいたご飯に中華丼の具を盛りつけ、上に茗荷の酢漬けをのせて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	525	kcal
たんぱく質	15.4	g
脂質	16.5	g
炭水化物	79.6	g
食塩相当量	2.6	g
食物繊維	1.9	g

みょうがの肉巻き

○材料○

(4人分)

みょうが	4個
豚ロース肉(薄切り)	16枚
焼き鳥のタレ	大さじ3
めんつゆ	大さじ3
サラダ油	適量

○作り方○

1. みょうがを縦に4等分に切る。
2. 豚ロース肉のうち8枚には焼き鳥のタレを、残りの8枚にはめんつゆをかけて全体に広げる。
3. 豚ロース肉の先端にみょうがを置き、くるくると巻いていく。
4. フライパンにサラダ油を薄くひき、フライパンが温まったら豚肉の巻き終わりを下にして並べる。
5. 蓋をして、弱火で約3分蒸し焼きにする。3分後、豚肉の色が変わったら裏返す。
6. 裏返した後は蓋をせず、弱火で約1分間焼く。

(4～6を焼き鳥のタレとめんつゆの2種類を別々に分けて調理する)

<焼き鳥のタレ ver.>



<めんつゆ ver.>



栄養成分(1人分)		
エネルギー	509	kcal
たんぱく質	37.2	g
脂質	37.4	g
炭水化物	2.8	g
食塩相当量	1.3	g
食物繊維	0.4	g

茗荷と蓮根の海老はんぺん

○材料○
(4人分)

海老	12尾
はんぺん	2袋
茗荷	2個
蓮根	50g
片栗粉	小さじ2
塩	小さじ1/2
水	50mL
油	少々

○作り方○

1. 海老は背わたと殻を取り除き、すりつぶす。
2. 蓮根を0.5 cm角に切り水にさらしてあくを抜く。
3. 茗荷を粗みじん切りにする。
4. 海老、蓮根、茗荷、はんぺん、片栗粉、塩をボウルに入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
5. 丸めて平たく成形する。
6. フライパンに油をひき、焼いていく。
7. 焦げ目がついたら裏返し、水を入れて蒸し焼きにする。
両面焼き目がついたら残った水分を飛ばして完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	161	kcal
たんぱく質	7.6	g
脂質	6.5	g
炭水化物	13.2	g
食塩相当量	1.7	g
食物繊維	0.3	g

茗荷の肉おにぎり

○材料○
(4人分)

米	600g
豚もも肉	12枚
茗荷	4個
* 醤油	大さじ2と小さじ1
* みりん	大さじ2と小さじ1
* 料理酒	大さじ2と小さじ1
ごま油	小さじ2

○作り方○

1. * のついたものを混ぜてたれを作る。
2. 茗荷を小口切りにする。
3. 米、茗荷の半分、たれを少し加え混ぜる。(あまり多くたれを入れると形が崩れる)
4. 3の物を俵型のおにぎりにする。
5. 豚をおにぎりに巻く。
6. フライパンにごま油を入れ、油を広げるようにおにぎりを置いていく。
7. 肉に火が通ったら、たれをかける。
8. たれを絡めながら、焼く。
9. 皿に盛り付け、残りの茗荷をのせる。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	939	kcal
たんぱく質	18.2	g
脂質	35.3	g
炭水化物	117.7	g
食塩相当量	1.1	g
食物繊維	1.1	g

茗荷のチーズケーキ

○材料○

(4人分)

茗荷	42g(3個)
クリームチーズ	200g
生クリーム	200g
砂糖	72g
卵	1個
レモン汁	大さじ1
クッキー	80g
無塩バター	40g

○準備○

1. クリームチーズとバターを常温に戻す。
2. 茗荷はすりおろして水気をよく切っておく。
3. クッキーは少し砕いておく。

○作り方○

1. ミキサーにクッキー、バター、すりおろした茗荷をいれて混ぜる。混ぜ終わったら型に敷き詰めて冷やしておく。
2. クリームチーズをミキサーに入れ、クリーム状になるまで混ぜる。砂糖と卵を順番に加え、その都度混ぜる。
3. 生クリームを少しずつ加えながら混ぜて、薄力粉をふるい入れて混ぜ、レモン汁を加えて混ぜる。
4. 1を敷き詰めた型に生地を流しいれて200℃に予熱したオーブンで40～45分焼く。20分位焼いたところで1度開けてアルミホイルを被せて残りの時間焼く。粗熱を取り、冷蔵庫で2～3時間冷やし固めて完成。



栄養成分(1人分)

エネルギー	625	kcal
たんぱく質	7.4	g
脂質	48.6	g
炭水化物	34.0	g
食塩相当量	0.6	g
食物繊維	0.6	g

もやしと茗荷のナムル

○材料○

(4人分)

もやし	1袋
茗荷	2個
きゅうり	1本
ハム	4枚

鶏がらスープの素	小さじ2
ごま油	適量
にんにくチューブ	2cm
醤油	大さじ1
塩	適量

○作り方○

1. もやしをゆで、水を切る。
2. きゅうり、茗荷、ハムをすべて同じ長さに千切りにする。
3. ボールに1, 2をすべて入れる。
4. 調味料を全て混ぜておく。
5. ボールに調味料を入れ、混ぜる。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	57 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	1.5 g
炭水化物	2.4 g
食塩相当量	0.2 g
食物繊維	1.7 g

茗荷のサンドウィッチ

○材料○

(4人分)

茗荷	2個
卵	2個
塩コショウ	ひとつまみ
マヨネーズ	大さじ2
食パン	8枚

○作り方○

1. 卵を8分茹で、フォークで潰す。
2. 茗荷を約5mmの輪切りにする。
3. 潰した卵に茗荷とマヨネーズを加えて混ぜる。
4. 塩とこしょうで味を調べて、食パンで挟む。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	324	kcal
たんぱく質	10.4	g
脂質	11.2	g
炭水化物	46.9	g
食塩相当量	1.4	g
食物繊維	4.3	g

みょうが入り鶏肉だんごのにゅうめん

○材料○

(4人分)

鶏ミンチ	150g
みょうが	2個
塩	少々
こしょう	少々
そうめん	4束
うどんだし	3袋
ねぎ	10g
かまぼこ	8枚

○準備○

1. そうめんをゆがく。

○作り方○

1. みょうがを千切りにする。
2. 鶏ミンチに塩、こしょう、みょうがを入れる。
3. こねて丸める。
4. 鍋に水を入れ、うどんだしをいれる。
5. 沸騰しただしにみょうが入り鶏だんごを入れて煮込む。
6. どんぶりにゆがいたそうめんを入れ、5を入れる。
7. ねぎ、かまぼこをトッピングする。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	251	kcal
たんぱく質	24.3	g
脂質	6.6	g
炭水化物	21.9	g
食塩相当量	4.1	g
食物繊維	0.6	g

茗荷の天ぷら

○材料○
(4人分)

茗荷	4個
天ぷら粉	適量
水	適量
油	適量

○作り方○

1. 天ぷら粉を水で溶き、茗荷に衣をつける。
2. 熱した油で揚げて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	98	kcal
たんぱく質	1.2	g
脂質	5.1	g
炭水化物	12.2	g
食塩相当量	0.0	g
食物繊維	0.6	g

茗荷の生春巻き

○材料○
(4人分)

茗荷	1個
春雨	20g
むき海老	20g
ニラ	10g
ライスペーパー	4枚
サニーレタス	適量

○作り方○

1. 具材を食べやすい大きさに切り、必要のあるものは加熱する。
2. ライスペーパーで1を巻いていく。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	57	kcal
たんぱく質	0.9	g
脂質	0.1	g
炭水化物	13.0	g
食塩相当量	0.2	g
食物繊維	0.5	g

茗荷のゼリー寄せ

○材料○

(4人分)

茗荷	1個
枝豆	50g
オクラ	50g
クコの実	20g
青じそ	1枚
水	250mL
京の和風だし	大さじ3
塩	小さじ1

○作り方○

1. 鍋に水を入れ、沸騰したら和風だしを入れる。塩を入れて味を整える。
2. 1にゼラチンを溶かす。
3. 具材を全て細かく刻み、ガラスの容器に入れる。
4. 3に2の出汁を注ぐ
5. 冷蔵庫で固まるまで冷やす。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	19	kcal
たんぱく質	1.5	g
脂質	0.7	g
炭水化物	1.0	g
食塩相当量	1.0	g
食物繊維	1.3	g

茗荷とねばねば和風和え

○材料○
(4人分)

茗荷	3個
オクラ	7個
長芋	1本
納豆	4パック
マグロ刺身	300g
醤油	大さじ3
ご飯(丼にする時)	600g
卵黄(丼にする時)	4個

○作り方○

1. 茗荷を千切り、オクラを小口切り、マグロの刺身と長芋を角切りにする。
2. 納豆を混ぜる。
3. 材料をボウルの中に全て入れ、醤油と混ぜ合わせる。
4. お皿に盛り付ける。



<丼にする時>

1. 茗荷を千切り、オクラを小口切り、マグロの刺身と長芋を角切りにする。
2. 納豆を混ぜる。
3. お皿にご飯を盛り、材料を乗せ、真ん中に卵黄を乗せる。
4. 食べる時に醤油をかける。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	845	kcal
たんぱく質	36.3	g
脂質	12.3	g
炭水化物	139.7	g
食塩相当量	1.7	g
食物繊維	6.3	g

みょうがの冷製パスタ

○材料○
(4人分)

みょうが	3~4個
パスタ	400g
茹で湯	4000mL
茹で湯用塩	小さじ8
ツナ水煮	240g
ミニトマト	12個
サニーレタス	適量
生ハム	8枚
オリーブオイル	適量
レモン	適量
黒コショウ	適量

○作り方○

1. 鍋に湯を沸かし、パスタを茹でる。お湯を切り、流水で冷やし水気をよく切る。
2. ミニトマトを半分にカット、サニーレタス・生ハムは好きな大きさにカット。みょうがはみじん切り。
3. ツナ水煮(汁も一緒に)、ミニトマト、ミョウガ、オリーブオイルとパスタを絡める。
4. サニーレタスと生ハムを乗せる。
5. 最後にレモンを絞り、黒コショウをかけて完成。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	590	kcal
たんぱく質	28.5	g
脂質	14.8	g
炭水化物	81.9	g
食塩相当量	1.6	g
食物繊維	6.6	g

ミョウガとサラダチキンの韓国風サラダ

○材料○
(4人分)

ミョウガ	1個
サラダチキン	1個
わかめ	大さじ1
コチュジャン	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

○作り方○

1. わかめを水で戻す。ミョウガをうすぎりにする。
2. サラダチキンを食べやすい大きさにさいて、1に加える。
3. 2に調味料を全て加え、よく混ぜ合わせたら完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	72	kcal
たんぱく質	6.2	g
脂質	14.7	g
炭水化物	1.5	g
食塩相当量	0.8	g
食物繊維	0.7	g

茗荷のタルタルトースト

○材料○
(4人分)

茗荷	2個
卵	4個
マヨネーズ	50g
塩コショウ	適量
食パン	4枚

○作り方○

1. ゆで卵を作る。
2. 茗荷、ゆで卵をみじん切りにする。
3. 食パン以外の材料を全て混ぜ合わせる。
4. 食パンに完成したタルタルソースを乗せてトースターで焼く。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	222	kcal
たんぱく質	7.7	g
脂質	14.7	g
炭水化物	11.9	g
食塩相当量	0.7	g
食物繊維	1.0	g

茗荷味噌の焼きおにぎり

○材料○
(4人分)

* 茗荷	3個
* 味噌	大さじ2
* みりん	小さじ2
* 砂糖	小さじ2
* はちみつ(お好みで)	小さじ1
米	300g
炊き水	450g

○作り方○

1. ご飯を炊く。
2. できたら、おにぎりを4つ握る。
3. *を全て混ぜる(水気が多ければ電子レンジで10秒温める)。
4. おにぎりに3を乗せ、グリルで4分焼く。
5. 焼き終わったら完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	153	kcal
たんぱく質	2.5	g
脂質	0.6	g
炭水化物	33.1	g
食塩相当量	1.7	g
食物繊維	1.8	g

油揚げでサクサクみょうがクリームチーズピザ

○材料○

(4人分)

みょうが	3個
油揚げ	2枚
とろけるスライスチーズ (ピザ用チーズでも可)	4枚
クリームチーズ	2個
めんつゆ(2倍希釈)	適量

○作り方○

1. 油揚げの油をキッチンペーパーで拭き取り、1枚を2分割または4分割に切る。
2. オーブントースターで1分油揚げを焼く。
3. みょうがは2本を輪切り、1本を千切りにしておく。
4. スプーンでめんつゆを油揚げの表面にかけて塗る。
5. とろけるスライスチーズを適当な大きさに切ったもの(ピザ用チーズ)を油揚げの上ののせる。
6. 輪切りのみょうが、千切りのみょうがの順にバランスよくのせ、クリームチーズ2個を1個16等分のサイコロ状に切ってそれものせる。
7. オーブントースターで焼き色がつくまで焼いて、完成！



栄養成分(1人分)		
エネルギー	134	kcal
たんぱく質	7.4	g
脂質	10.3	g
炭水化物	0.3	g
食塩相当量	1.6	g
食物繊維	0.4	g

山芋と茗荷のつくね

○材料○

(4人分)

鶏ひき肉	1パック
山芋	200g
茗荷	3～4個
大葉	数枚
醤油	大さじ3
みりん	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうがペースト	3cm
塩	0.1g
油	大さじ2
水	適量

○作り方○

1. 山芋をみじん切りにする。
2. 茗荷を千切りにする。
3. 大葉を洗い水気をとる。
4. 大きめのボールに、鶏ひき肉、山芋、茗荷、しょうが、塩を加え混ぜる。
5. 好みの大きさに形づくり、大葉を巻く。
6. 油で熱したフライパンに5を並べて入れる。
7. 水を適量入れ、醤油、みりん、酒、砂糖で味付けし、火が通るまで煮込む。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	178	kcal
たんぱく質	11	g
脂質	6.2	g
炭水化物	17.4	g
食塩相当量	2.1	g
食物繊維	1.1	g

茗荷の甘辛煮

○材料○

(4人分)

茗荷	4個
豚肉	茗荷と同量
ごま油	少々
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ3
酒	大さじ3

○作り方○

1. 茗荷は小さく切って豚肉で巻く。
2. フライパンで焼き色が着くまでしっかりと焼く。
3. 余計な油をペーパーで拭き取る。
4. 調味料を混ぜ合わせる。
5. 3に調味料を加え中火でとろみがつくまでコロコロと混ぜながら絡める。
6. 綺麗に皿に盛り付ける。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	167	kcal
たんぱく質	0.4	g
脂質	13.2	g
炭水化物	10.3	g
食塩相当量	0.8	g
食物繊維	0.3	g

みょうがの冷奴

○材料○
(4人分)

絹ごし豆腐	600g
ミニトマト	4個
茹でおくら	4本
しそ	8枚
みょうが	2個
ポン酢	大さじ4
梅肉	8g

○作り方○

1. 沸騰した湯に1分ほどおくらを入れ茹でる。
2. 茹でおくらを輪切り、ミニトマトを8等分、みょうがとしそを荒みじん切りにする。
3. ポン酢と梅肉を混ぜたものを、2に混ぜ合わせて、豆腐の上に乗せ完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	101	kcal
たんぱく質	8.8	g
脂質	4.9	g
炭水化物	3.8	g
食塩相当量	0.2	g
食物繊維	2.6	g

茗荷とタコときゅうりの酢の物

○材料○
(4人分)

茗荷	2個
きゅうり	150g
タコ	100g
* 砂糖	大さじ3
* 塩	小さじ2
* リンゴ酢	60mL
* 白だし	小さじ2
白ごま	適量

○作り方○

1. きゅうりを小口切りにし、塩をよく振り混ぜ合わせ 10 分ほどおく(塩もみ)。
2. 塩もみが終わったきゅうりはしっかりと水気を絞る。
※柔らかくなっているので割れない
3. タコは 2～3 箇所に入れ目を入れながら(味がしみこみやすくなるため)2cm 幅の輪切りにする。
4. みょうがは小口切りにして水にサッとさらす。
5. *を混ぜ合わせて②～④の具材をあえて、器に盛る。



栄養成分(1人分)	
エネルギー	94 kcal
たんぱく質	4.8 g
脂質	2.1 g
炭水化物	12.9 g
食塩相当量	3.4 g
食物繊維	1.0 g

茗荷とおからのポテトサラダ

○材料○
(4人分)

じゃがいも	1個
おから	50g
きゅうり	1/2本
ツナ缶	1個
ハム	20g
茗荷	1個
塩コショウ	少々
マヨネーズ	適量

○作り方○

- 1.じゃがいもを茹で、皮を剥き、つぶす。そこにおからとツナとマヨネーズを加え、塩コショウを振り、全体が均一になるように混ぜる。
2. きゅうりを薄切りにし、ハムは好みの大きさに切り、千切りにした茗荷と一緒にそれらを1に加える。
3. もう一度全体がよく混ざるように混ぜ合わせる。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	182	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	14.8	g
炭水化物	4.9	g
食塩相当量	0.4	g
食物繊維	6.4	g

茗荷と鶏肉の胡麻和え

○材料○

(4人分)

茗荷	2個(40g)
大根	90g
大葉	2枚(1.4g)
鶏ささみ肉	130g
濃口しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ4
白いりごま	大さじ2
七味唐辛子	少量(0.4g)
砂糖	大さじ2

○作り方○

1. 茗荷を千切りにする。
2. 大根は細切りにする。
3. 鶏ささみ肉を蒸す。
4. ボウルに濃口しょうゆ、ごま油、白いりごま、七味唐辛子、砂糖を加え、たれを作る。
5. 4.で作ったたれに茗荷、大根、大葉、鶏ささみ肉を加え、混ぜ合わせたら完成。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	210	kcal
たんぱく質	7.6	g
脂質	16.2	g
炭水化物	5.5	g
食塩相当量	1.2	g
食物繊維	0.3	g

茗荷のつみれ汁

○材料○

(4人分)

水	600mL
鶏ミンチ	180g
茗荷	1個
青ネギ	1本
塩麴	小さじ2

玉ねぎ	1/4個
卵黄 M サイズ	1個
鶏ガラのもと	小さじ6
醤油	大さじ1
塩こしょう	少々

○作り方○

1. ボールに鶏ミンチと刻んだ茗荷と小口切りにした青ネギと塩麴、すりおろした玉ねぎ、卵黄一個を入れ、混ぜ合わせる。
2. 鍋に水を入れ、鶏ガラの素を入れて沸騰させる。
3. そこに1で作ったタネをスプーンで一口サイズに整えたものを鍋に入れて煮込む。
4. お肉に火が通ったら醤油と塩こしょうで味付けする。
5. お椀に盛って完成。お好みで青ネギを乗せる。



栄養成分(1人分)

エネルギー	100	kcal
たんぱく質	11.2	g
脂質	3.7	g
炭水化物	4.6	g
食塩相当量	1.1	g
食物繊維	0.7	g

茗荷の豚肉巻き

○材料○

(4人分)

豚バラ肉(薄切り)	200g
茗荷	12個
焼き肉のたれ	大さじ4
塩、胡椒	少々

○作り方○

1. 茗荷はよく洗い、ペーパーで水を拭き取る。
2. 豚肉で茗荷を巻き、表面に軽く塩・胡椒をする。
3. フライパンに油を入れ、熱し、2を並べる。
4. 転がしながら表面がきつね色になるまで焼く。
5. 蓋をして3分蒸し焼きにする。
6. 焼き肉のたれを入れ、絡めたら完成。

栄養成分(1人分)

エネルギー	230	kcal
たんぱく質	6.7	g
脂質	19.9	g
炭水化物	5.2	g
食塩相当量	1.3	g
食物繊維	1.1	g

タコと茗荷の生姜ポン酢和え

○材料○

(4人分)

タコ	300g
きゅうり	1本
茗荷	3個
塩	ひとつまみ

＜生姜ポン酢ドレッシング＞	
ポン酢	30g
おろし生姜	10g
醤油	5g
ごま油	20g

○作り方○

1. スライスしたきゅうり、千切りの茗荷、適当に切ったタコを塩とドレッシングで和える。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	123	kcal
たんぱく質	11.9	g
脂質	5.1	g
炭水化物	7.0	g
食塩相当量	2.0	g
食物繊維	0.6	g

茗荷の甘酢漬け

○材料○
(4人分)

茗荷	8個
穀物酢	40mL
上白糖	大さじ1
塩	3g
保存用の瓶	1個

○作り方○

1. 根元の部分を(厚くなりすぎない程度に)削ぎ、縦半分にまっすぐ切る。
2. 小鍋に湯を沸かして、お湯が沸騰したら茗荷を取り出し、30秒ほどゆでてから取り出す。この時に身が茶色っぽくなっているか確認する。
3. ボウルの中に穀物酢、砂糖、塩を和えておき、その中に茗荷も入れる。
4. 消毒した保存用の瓶に汁ごと全体を詰め、蓋を閉めて冷蔵庫に保管する。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	17	kcal
たんぱく質	0.4	g
脂質	0.0	g
炭水化物	3.0	g
食塩相当量	1.7	g
食物繊維	0.8	g

みょうがと鶏肉のゴマ煮

○材料○
(4人分)

みょうが	12本
鶏もも肉	1枚(約300g)
だし汁	2カップ
白すりごま	大さじ4
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2

○作り方○

1. みょうがを縦四等分に切り、鶏肉は一口大に切る。
2. 熱したフライパンにごま油をひき、鶏肉を入れ、色が変わったらみょうがを加える。
3. 全体がなじんだらゴマ以外の調味料を混ぜ合わせ、7分煮る。最後に白すりごまを加えてひと煮立ちさせて完成。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	293	kcal
たんぱく質	21.5	g
脂質	14.4	g
炭水化物	3.1	g
食塩相当量	1.1	g
食物繊維	2.8	g

みょうがと長芋とオクラの和え物

○材料○
(4人分)

茗荷	1個
長芋	100g
オクラ	5本
あごだし	大さじ1
みりん	小さじ1
薄口醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1

○作り方○

1. オクラを塩で板ずりして洗う。
2. 長芋を1センチ角ぐらい、オクラを小口切りにする。
3. 長芋とオクラを 100mL の水に対して大さじ 1 の麺つゆを入れて湯がいて火を通す。
4. あごだし、みりん、薄口しょうゆ、砂糖を加えてあわせだしにし、水切りした 3 と干切りしたミョウガと一緒にあえる。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	27	kcal
たんぱく質	8.0	g
脂質	0.1	g
炭水化物	4.5	g
食塩相当量	0.5	g
食物繊維	0.4	g

ミョウガの椎茸ハンバーグ

○材料○

(4人分)

椎茸	10個
たまねぎ	1個
みょうが	3個
卵	1個
牛乳	50mL
牛・豚ミンチ	400g
パン粉	50g
片栗粉	少量
塩	少量
胡椒	少量

○作り方○

1. たまねぎ、みょうがの皮をむき、みじん切りする。
2. たまねぎを炒めて冷ます。
3. パン粉、卵、牛乳、肉、冷めたたまねぎ、ミョウガ、塩・胡椒を入れて混ぜる。
4. 椎茸のへたを取り、片栗粉をまぶす。
5. 椎茸に3のたねを乗せて焼く。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	368	kcal
たんぱく質	19.1	g
脂質	22.5	g
炭水化物	17.1	g
食塩相当量	0.5	g
食物繊維	3.7	g

茗荷とニンニク味噌のカナッペ

○材料○
(4人分)

茗荷	
ニンニク味噌(ねぎ、みそ、ニンニク、砂糖、酒、 味醂を混ぜて熟成させたもの)	お好みで
大葉	
チーズクリーム	
クラッカー	

○作り方○

1. 茗荷を洗い、みじん切りにする
2. ニンニク味噌に茗荷と大葉を混ぜ合わせる
3. クラッカーにチーズクリームをのせ、その上から2をのせる。
4. 皿に盛り付ける。



栄養成分(2枚分)		
エネルギー	73	kcal
たんぱく質	1.4	g
脂質	4.3	g
炭水化物	6.9	g
食塩相当量	0.3	g
食物繊維	0.4	g

ミョウガとチーズと枝豆のおにぎり

○材料○
(4人分)

ご飯	320g
プロセスチーズ	24g
枝豆	40g
ミョウガ	36g
すし酢	24g
塩	少々

○作り方○

1. ミョウガを千切りにし、水にサッとさらす。
2. 枝豆はみじん切りにする。
3. プロセスチーズは0.5mm角ほどに切る。
4. 1～3(ミョウガは1人1g分残す)とご飯、すし酢、塩を混ぜ合わせる。
5. 混ぜたら三角おにぎりの形に握る。
6. おにぎりの上に残ったミョウガを乗せたら完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	167	kcal
たんぱく質	4.0	g
脂質	2.2	g
炭水化物	33.2	g
食塩相当量	1.3	g
食物繊維	1.9	g

みょうがご飯

○材料○
(4人分)

米	350g
水	530g
炒りごま(白)	12g
茗荷	12個
塩	小さじ1
薄口醤油	大さじ3
本みりん	大さじ8
酢	大さじ4
水	1/2カップ

○作り方○

1. 米を炊く。
2. みょうがは縦4等分に切り、塩を振って5分ほど置く。
3. 鍋にうすくちしょうゆ、みりん、酢、水を合わせ、2分ほど煮る。
4. 2のみょうがを熱湯でさっと茹で、3に漬けて10分ほど置く。
5. 4を粗いみじん切りにする。
6. 5とご飯を混ぜて茶碗に盛り付けてごまをかける。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	243	kcal
たんぱく質	3.3	g
脂質	1.9	g
炭水化物	46.5	g
食塩相当量	13.6	g
食物繊維	2.6	g