

.....

レシピ集

〔はすいも〕



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
ふわふわ玉子とはすいものスープ	4
ハスイモの餃子	5
ハスイモ入りの油揚げの肉詰め	6
はすいもとワカメの酢の物	7
ハスイモのベーコン巻き	8
ハスイモのさっぱりサラダ	9
ハスイモと高野豆腐の煮物	10
ハスイモのリゾット	11
厚揚げとはすいもの煮物	12
ハスイモと豚肉のバジル炒め	13
ハスイモふりかけ	14
ハスイモのかきたま汁	15
ヒイカとハスイモのバター醤油炒め	16
ハスイモと厚揚げの煮物	17
はす芋のみそマヨ和え	18
ハスイモの治部煮風	19
はすいものきんぴらクリームチーズ和え	20
ハスイモと鶏肉のバター炒め～コンソメ風味～	21
はすいものキムチ炒め	22
ハスイモキムチ丼	23
はすいもの豚肉巻き	24
ハスイモの炒め物	25
ハスイモの煮物	26
ハスイモの肉巻き	27
ハスイモの生姜炒め	28
ハスイモと豚肉と卵の炒め物	29
ハスイモのマフィン	30
ハスイモの(ベーコンチーズ&ツナ)春巻き ～ハスイモのタルタルソースを添えて～	32
ハスイモのマリネ	34
ハスイモのきんぴら	35
ハスイモの中華スープ	36
ハスイモの煮物	37
はす芋と厚揚げのサラダ	38
ハスイモとジャガイモのポタージュ	39
ハスイモの豚肉巻き	40

ハスイモと厚揚げの煮物	41
ハスイモの炊き込みご飯	42
ハスイモのそばめし	43
ハスイモとニンジンのサラダ	44
はすいもと豚肉のピリ辛炒め	45
はすいもの肉巻き	46
ハスイモとほうれん草のおひたし	47
ハスイモと鶏肉の和風カレー煮込み	48
はすいもとサーモンの生春巻き	49
焼きうどん	50
ハスイモとニンジンのナムル	51
ハスイモの信太巻	52
ハスイモの和風グラタン	53
ハスイモとカニカマのチャーハン	54
はすいものオレンジゼリー	55
ハスイモの肉巻き	56
ハスイモの和風パスタ	57
麻婆ハスイモ	58
ハスイモのかき揚げ	59
はすいもと豚バラ肉の炒め煮	60
ちくはす	61
ハスイモのオイスター炒め	62
ハスイモの炒め物	63
ハスイモのナムル	64
はすいも生春巻き	65
はすいもの酢の物	66
はすいもとキウイのサラダ	67
はすいもと竹輪の磯辺揚げ	68
はすいもの香物	69
ハスイモのかき揚げ	70
ハスイモのキンパ	71
はすいもと油揚げの煮物	72
ハスイモのきんぴら	73
はすいもとちくわの煮物	74
はすいもの茶巾包み	75
はすいもづくしミートボールクリームシチュー	76
里芋とハスイモのお好み焼き	77
はすいものラタトゥイユ	78

ハスイモの豚たまスープ	79
ハスイモの焼きうどん(オイスターソース味)	80
はすいもと豚肉の煮物	81
ハスイモとイカのトマト煮	82
ハスイモの中華スープ	83
ハスイモとエビのごまマヨサラダ	84
ハスイモと豚肉の炒め物・すき焼き風	85
ちくわ入りはすいもの味噌マヨ和え	86
ハスイモの挟み揚げ(エビ)	87
ハスイモの煮浸し	88
はすいもときゅうりのサラダ	89
はすいもの鶏つくね	90
はすいもと油揚げの煮物	91

ふわふわ玉子とはすいものスープ

○材料○

(4 人分)

はすいも	112g
卵	4個
水	600mL
丸鶏ガラスープ	大さじ2
ごま油	小さじ2
白ごま	小さじ2

○作り方○

1. はすいもの皮を手でむき、適量な水と塩で軽く茹で、冷水に漬ける。
2. 水を沸騰させ、丸鶏ガラスープ、ごま油を入れ、細かく切ったはすいもを入れる。
3. 少ししたら溶き卵を回し入れ、強火にして火を止める。
4. ごまを入れ、椀に入れて完成。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	99	kcal
たんぱく質	6.0	g
脂質	7.2	g
炭水化物	2.7	g
食塩相当量	0.2	g
食物繊維	0.5	g

ハスイモの餃子

○材料○
(4 人分)

ハスイモ	1パック
豚挽き肉	50g
にんにくすりおろしチューブ	小さじ 1／2
しょうがすりおろしチューブ	小さじ 1／2
酒	小さじ1と 1／2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	少々
鶏がらスープ	少々
砂糖	ひとつまみ
塩コショウ	少々
餃子の皮	20枚

○作り方○

1. ボウルにタネの材料をすべて入れよく混ぜ合わせる。
2. 餃子の皮に包む。
3. 様子を見ながらフライパンに蓋をして焼く。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	144	kcal
たんぱく質	5.2	g
脂質	3.6	g
炭水化物	21.3	g
食塩相当量	0.1	g
食物繊維	1.2	g

ハスイモ入りの油揚げの肉詰め

○材料○

(4人分)

油揚げ	2枚
牛豚ミンチ	110g
(A)ハスイモ	60g
(A)たまねぎ	1/4個
(A)砂糖	小さじ2

(A)みそ	大さじ1
(A)片栗粉	大さじ1
(A)醤油	大さじ1/2
(A)みりん	大さじ1
(A)塩	ひとつまみ

○準備○

1. 油揚げを熱湯にかけて、油抜きしておく。
2. たまねぎをみじん切りにしておく。
3. ハスイモを水で洗い、皮をむいて、酢大さじ1を入れた水を沸騰させ、沸騰したお湯の中にいれて、4～5分煮る。火が通ったら取り出し、すぐに冷水に浸し、水からあげて水気を軽く絞ってとる。2～3mmの幅に縦長に切って、数本盛りつけ用に残し、残りは短く切っておく。

○作り方○

1. ボウルに(A)の材料を入れ、手で粘りが出るまでよく捏ねて肉だねを作る。
2. 油揚げの長辺の側面の片側のみに切り込みを入れ、袋状にして1を詰める。
3. 中火に熱したフライパンに、油をひかずに2を入れ、蓋をして焼く。
4. 片面が焼けたら、蓋を取り、ひっくり返して、蓋をして、もう片面を火が通るまで焼く。
5. 火を止めて、四等分に切って盛り付ける。細く切ったハスイモを丸めて上に盛り付けて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	129	kcal
たんぱく質	6.6	g
脂質	7.7	g
炭水化物	7.4	g
食塩相当量	1.0	g
食物繊維	0.7	g

はすいもとワカメの酢の物

○材料○

(4人分)

はすいも	30g
塩(下処理用)	ひとつまみ
乾燥わかめ(戻した後)	20g
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
かつお節、白ごま	お好みで

○作り方○

1. はすいもの皮をむき、細かく切ったら塩をひとつまみ振って数分置き、水でよく洗い流ってしっかり水気を切る。
2. ワカメは水で戻しておく。
3. 1と2を混ぜ合わせる。
4. 酢、砂糖、醤油をボールで混ぜ合わせ、3を入れて和える。
5. 4を器にもり、鰹節や白ごまなど好きなものをかける。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	4	kcal
たんぱく質	0.1	g
脂質	0.0	g
炭水化物	0.4	g
食塩相当量	0.1	g
食物繊維	0.4	g

ハスイモのベーコン巻き

○材料○

(4人分)

ハスイモ	3本
ベーコン	8枚
スライスチーズ	6枚
みりん	小さじ2
醤油	小さじ2

○作り方○

1. ハスイモのあく抜きをする
2. ベーコンを半分、スライスチーズを三分の一に切る。ハスイモはベーコンの大きさに合わせて切る
3. ベーコンの上にスライスチーズとハスイモ3本のせて巻き、爪楊枝でとめる。
4. 油をのせて焼く。
5. 焼き終わったら醤油とみりんをかける。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	165	kcal
たんぱく質	8.0	g
脂質	8.2	g
炭水化物	10.6	g
食塩相当量	1.5	g
食物繊維	0.9	g

ハスイモのさっぱりサラダ

○材料○

(4 人分)

ハスイモ	3本(230g)
胸肉	160g
梅干し	3個
ポン酢	大さじ2
ごま油	大さじ1/2
ごま	大さじ1
料理酒	少々
塩	少々

○作り方○

1. ハスイモをそれぞれ4等分にまず切り、縦に少し薄めに切る。広い方の面を3等分する。全部できたらボールに入れ、塩をかけて揉む。そこに浸るくらいの水を入れ、30分ほど放置する。
2. 胸肉は、横に薄くなるように半分に切り、茹でる。
3. 火が通ったら、手で触れるくらいまで冷まし、その後に手で薄くさいていく。
4. 梅干しは種を取り、それを包丁で叩いて細かくする。
5. ハスイモは水気を切り、ボールに入れ、そこに3と4、ごまとポン酢、ごま油を加え混ぜる。
6. 最後にかつお節を加え、さっと混ぜる。最後にお皿に盛り、完成。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	91	kcal
たんぱく質	10.5	g
脂質	2.9	g
炭水化物	7.8	g
食塩相当量	1.1	g
食物繊維	4.1	g

ハスイモと高野豆腐の煮物

○材料○

(4 人分)

A 高野豆腐(小)	26g
A ハスイモ	100g
A 人参	44g
A 水	300mL
A だしの素	小さじ 1
A 砂糖	大さじ 2
A みりん	大さじ 1/2

B 薄口醤油	小さじ 1/2
B 塩	少々

○準備○

1. ハスイモの皮をむき、5 等分に切る。塩を入れた鍋で 2 分ゆで、冷水に浸す。
2. 高野豆腐は、ぬるま湯で戻す。
3. 人参は、飾り切りする。

○作り方○

1. 高野豆腐を絞り、A を全て加え煮立たせる。
2. 煮立った 5 分後に B を加え、15 分～20 分煮立たせる。
3. 盛り付ける。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	76	kcal
たんぱく質	6.9	g
脂質	2.2	g
炭水化物	14.3	g
食塩相当量	9.7	g
食物繊維	0.9	g

ハスイモのリゾット

○材料○

(4人分)

玉ねぎ	100g
にんじん	150g
しめじ	50g
はすいも	220g
ご飯	240g

酒	小さじ2
ほんだし	小さじ2
水	2カップ
醤油	小さじ1
バター	大さじ2
パセリ	適量

○作り方○

1. ハスイモのアク抜きをし、小さめにきる。玉ねぎ、にんじん、しめじ、鶏肉を切る。
2. フライパンにバターを熱し鶏肉を炒める。ハスイモ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、をさっと炒め酒をふり、ほんだしと水と醤油を加えて煮る。
3. 煮立ったらご飯を加えながら混ぜる。
4. 器に盛りパセリをかけたら完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	212	kcal
たんぱく質	3.2	g
脂質	5.4	g
炭水化物	31.6	g
食塩相当量	0.6	g
食物繊維	6.9	g

厚揚げとはすいもの煮物

○材料○

(4人分)

はすいも	3本
鶏もも肉	200g
厚揚げ豆腐	2枚
たまねぎ	1／2個
昆布	10cm
お湯	300mL
料理酒	大さじ2
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
顆粒和風だし	小さじ1

○作り方○

1. はすいもの下拵え。皮を剥ぎ、大きめのそぎ切りにし、塩を振ってしばらく置く。何度か水洗いをしてアクを抜く。
2. 鶏もも肉、厚揚げは一口大に切る。
3. たまねぎは2cm幅に切る。
4. 昆布はキッチンばさみで切っておく。
5. 鍋にお湯を沸かし、2、3、4を入れ、蓋をして5分煮込む。
6. アクを取り除き、はすいも、調味料を入れ、はすいもが柔らかくなるまで煮込む。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	230	kcal
たんぱく質	17.5	g
脂質	17.0	g
炭水化物	12.6	g
食塩相当量	2.9	g
食物繊維	2.2	g

ハスイモと豚肉のバジル炒め

○材料○

(4 人分)

はすいも	3本
豚肉	500g
ミニトマト	8個
乾燥バジル	適量
塩コショウ	適量

○作り方○

1. はすいもの皮を裂くように向いて、10 分ほど水に浸してアクを抜く。
2. フライパンにオリーブオイルを注ぎ、豚肉を炒める。この時水分が出たらクッキングペーパーで吸い取る。(臭み取り)
3. 火が通ったら、再びオリーブオイルを注ぎ塩コショウ、バジルを入れる。
4. はすいもを鍋に入れ、かき混ぜながら火を通す。
5. 4 等分にしたミニトマトも鍋に入れ、ハスイモ、ミニトマトがしんなりするまで炒める。
6. 味を整え、盛り付けて出来上がり。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	182	kcal
たんぱく質	27.0	g
脂質	4.8	g
炭水化物	6.8	g
食塩相当量	0.2	g
食物繊維	2.1	g

ハスイモふりかけ

○材料○

(4人分)

ハスイモ	2～3本
水	ハスイモが浸かる量
酢	水の約5%
昆布つゆ(ヤマサ)	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
鰹節	適量
ゴマ	適量
しらす	ハスイモの1/4

○作り方○

1. ハスイモの皮をむき、3～5cmの千切りにする。
2. ボールに水と酢を入れ、あく抜きをする。(2～30分)。
3. ペーパーで軽く水を切り、フライパンに移す。
4. 中火である程度水分が飛ぶまで炒める。
5. 火を止め、昆布つゆとしらすを入れる。
6. お皿に移し、鰹節・ゴマをかける。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	68	kcal
たんぱく質	1.4	g
脂質	2.1	g
炭水化物	2.0	g
食塩相当量	0.4	g
食物繊維	0.4	g

ハスイモのかきたま汁

○材料○

(4 人分)

ハスイモ	50g	☆創味シャンタン	20g
蒸しエビ	83.2g	☆塩	適量
冷凍枝豆	20g	☆こしょう	適量
卵	50g	☆薄口しょうゆ	20g
コーン	60g	★片栗粉	12g
水	600mL	★水	24g

○作り方○

1. ハスイモを斜めに切り、水に浸しておく。
2. 鍋に水を入れ、沸騰させる。
3. その中にエビ、枝豆、ハスイモ、コーンの順に入れていく。
4. ☆を入れ、味付けする。
5. ★でとろみをつける
6. 卵を入れて完成。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	79	kcal
たんぱく質	6.6	g
脂質	2.7	g
炭水化物	7.4	g
食塩相当量	3.0	g
食物繊維	1.1	g

ヒイカとハスイモのバター醤油炒め

○材料○

(4人分)

ハスイモ	200g
ヒイカ	30杯
バター	30g
醤油	大さじ2
塩	ひとつまみ

○作り方○

1. ハスイモの皮をむいて塩一つまみ入れた鍋で軽くゆでる。冷水にさらした後、3～5cm間隔で切る。水気を取っておく。
2. ヒイカを水洗いした後、ザルにあげ、水気を取っておく。
3. フライパンを熱してバターを溶かしヒイカを入れて中火で炒める。ヒイカから水分が出てきたらハスイモを入れて、ある程度水分を飛ばす。(うま味を凝縮させる)
4. 弱火にして醤油を加えて、さっと炒める。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	94	kcal
たんぱく質	3.6	g
脂質	6.5	g
炭水化物	4.6	g
食塩相当量	1.5	g
食物繊維	0.8	g

ハスイモと厚揚げの煮物

○材料○

(4人分)

ハスイモ	2本
厚揚げ	4枚
水	500mL
めんつゆ	50mL
だしの素	小さじ1

○作り方○

1. ハスイモは皮を剥く。
2. 厚揚げ、ハスイモを食べやすい大きさに切る。
3. 水、調味料を鍋に入れる。
4. 鍋にハスイモと厚揚げを入れる。
5. 火が通ったら完成

栄養成分(1人分)		
エネルギー	218	kcal
たんぱく質	15.5	g
脂質	15.4	g
炭水化物	3.9	g
食塩相当量	0.9	g
食物繊維	1.4	g

はす芋のみそマヨ和え

○材料○

(4 人分)

はす芋	3本
※味噌	大さじ1
※マヨネーズ	大さじ 1/2
※酢	大さじ1～2
※砂糖	大さじ 1/2
ごま	適量

○準備○

1. 噌は酢で溶かして滑らかにする。また、量は場合によって変化させる。

○作り方○

1. はすいもの皮を剥いて水にさらす。
2. 熱湯で 1 分さっと茹で、急速に冷やす。
3. ※を混ぜ合わせる。
4. はす芋を入れて 3. と混ぜる。
5. ゴマを最後にかける。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	168	kcal
たんぱく質	17.9	g
脂質	11.1	g
炭水化物	12.3	g
食塩相当量	1.6	g
食物繊維	2.6	g

ハスイモの治部煮風

○材料○

(4人分)

ハスイモ	3本
鶏もも肉	400g
人参	1/2本
椎茸	4個
手毬麩	4個
塩	小さじ1
山葵	小さじ1
小麦粉	適量

(a)味醂	大さじ3
(a)醤油	大さじ2
(a)顆粒和風だし	小さじ2
(a)水	400mL

○作り方○

1. 鶏もも肉を一口大にそぎ切りにして塩をふる。
2. 椎茸は軸を取り縦に切る。人参は皮を剥いて輪切りにしさと下茹でする。ハスイモは皮を剥き斜めに切る。
3. 鍋に(a)を煮たてて、ハスイモ以外の野菜を入れて温める程度に火を通す。
4. 鶏肉にか小麦粉を薄くはたきながら鍋に加え、鶏肉に火が通ったらハスイモを加えてひと煮する。
5. 器に盛り、山葵を真ん中に置く。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	259	kcal
たんぱく質	19.8	g
脂質	8.6	g
炭水化物	21.1	g
食塩相当量	8.5	g
食物繊維	3.5	g

はすいものきんぴらクリームチーズ和え

○材料○
(4人分)

はすいも	2本
にんじん	1/2本
ごま油	大さじ1
●酒	大さじ2
●みりん	大さじ2
●醤油	大さじ1と1/2
●砂糖	大さじ1
●顆粒和風だし	小さじ1/2
クリームチーズ	キューブ 1 個(18g)

○作り方○

1. はすいもは千切りにして塩水に 30 分ほどつけアクを抜く。
2. にんじんは千切りにする。
3. 熱したフライパンにごま油を入れ、水気を切ったはすいもとにんじんを入れ、炒める。
4. ●を全て合わせ混ぜ、3に入れる。
5. 馴染んだら火を止め、ボウルに移し、適当にちぎったクリームチーズを入れ和える。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	84	kcal
たんぱく質	0.6	g
脂質	4.9	g
炭水化物	9.0	g
食塩相当量	1.2	g
食物繊維	1.2	g

ハスイモと鶏肉のバター炒め～コンソメ風味～

○材料○

(4人分)

ハスイモ	3本
鶏肉	250g
バター	10g
コンソメ顆粒	小さじ1

酒	小さじ1
片栗粉	適量
塩コショウ	適量
オリーブオイル	適量

○準備○

1. ハスイモの皮をむき、乱切りにして水にさらしておく。
2. 1を熱湯でさっと茹で、水にさらす。
3. 鶏肉は一口大に切り、酒と塩コショウを振って揉み込む。

○作り方○

1. バターとオリーブオイルをフライパンに引く。
2. 鶏肉に片栗粉をまぶして、皮目から焼く。
3. 色目がついたら裏返す。
4. 蓋をして中まで火を通し、火が通ったらいったん皿に移す。
5. ハスイモを水から出し、絞る。
6. バターを引いたフライパンで5を炒める。
7. 鶏肉をフライパンに戻して酒を少々、コンソメ顆粒を振り入れ、炒める。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	183	kcal
たんぱく質	13.8	g
脂質	12.9	g
炭水化物	4.2	g
食塩相当量	1.8	g
食物繊維	0.9	g

はすいものキムチ炒め

○材料○

(4 人分)

はすいも	100g
キムチ	400g
しらす	140g
卵	400g
もやし	400g
ねぎ	480g
鎌田のだし醤油	大さじ4
塩	適量
油	大さじ4

○作り方○

1. はすいもの下準備をする。
2. もやし、ねぎを洗い、ねぎは小口切りにする。
3. フライパンに油をそそぎしらす、もやし、ねぎを入れしなしなになるまで炒める。
4. 卵をとき、しらす、もやし、ねぎと一緒に炒める。
5. 塩とだし醤油で味付けをし、キムチをいれる。
6. 全体に火がとおるまでしっかりと炒めて出来上がり。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	401	kcal
たんぱく質	27	g
脂質	26	g
炭水化物	18	g
食塩相当量	6.3	g
食物繊維	8.8	g

ハスイモキムチ丼

○材料○

(4 人分)

白飯	1000g
レタス	数枚
大葉	数枚
ハスイモ	2本
キムチ	150g
白ごま	適量

○作り方○

1. ハスイモの皮をむく。
2. 繊維を断ち切る感じで、斜めにスライスする。
3. 塩で揉みこみ、しんなりしたら水気を絞る。
4. キムチと和える。
5. どんぶりに盛り付けた白飯の上に、ちぎったレタスと3を盛り付ける。
6. さらにその上に刻んだ大葉を乗せ、白ごまを振りかける。

栄養成分(1 人分)

エネルギー	427	kcal
たんぱく質	8.4	g
脂質	1.4	g
炭水化物	101.0	g
食塩相当量	1.2	g
食物繊維	7.3	g

はすいもの豚肉巻き

○材料○

(4 人分)

はすいも	2本
豚肉(ロース、薄切り)	480g
酒	60g
みりん	54g
砂糖	27g
醤油	54g

○作り方○

1. はすいもを縦に切ってから食べやすい大きさに切る。
2. 切ったはすいもを3個ほど取り、豚肉を巻きつける。
3. 2を油を引かずにフライパンで中火で焼く。
4. 豚肉に焼き目がついたら、酒、みりん、砂糖、醤油を加え、煮立たせる。
5. たれにとろみがついたら完成。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	429	kcal
たんぱく質	25.4	g
脂質	23.0	g
炭水化物	27.7	g
食塩相当量	3.3	g
食物繊維	3.5	g

ハスイモの炒め物

○材料○
(4人分)

ハスイモ	1本
玉ねぎ	1/2個
ハム	2枚
鶏ガラスープの素	小さじ1
醤油	小さじ1/2

○作り方○

1. ハスイモと玉ねぎを薄切りにする。ハムも同じ大きさになるように切る。
2. フライパンに油をひき、玉ねぎが柔らかくなったら、ハム、ハスイモを入れ炒める。
3. 調味料を加え炒める。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	23	kcal
たんぱく質	1.1	g
脂質	0.7	g
炭水化物	2.7	g
食塩相当量	0.6	g
食物繊維	0.6	g

ハスイモの煮物

○材料○

(4人分)

ハスイモ	4本
ちくわ	5本
厚揚げ	1袋(2枚)
だし汁	400mL
醤油	大さじ3
お酒	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ3

○作り方○

1. ハスイモをよく洗い、包丁で引っ張って皮をむく。5mm幅くらいの斜め切りにする。塩をたっぷりかける。よくもんで、水の色が透明になるまでしっかり流水でもみ洗いする。あく抜きをしたハスイモはザルにとって水気を切っておく。
2. ちくわは一口大の乱切りにして、厚揚げは2～3cm角の大きさに切る。
3. 鍋にだし汁・醤油・お酒・みりん・砂糖を入れて火にかける。沸騰したら中火にしてハスイモを半量とちくわと厚揚げを入れて、落とし蓋をして10分程煮込む。
4. ハスイモの嵩が減ってきたら、残りの半量を入れて弱火にし、さらに5～10分程煮込んで火を止める。
5. 器に盛り付けたら完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	176	kcal
たんぱく質	7.2	g
脂質	6.8	g
炭水化物	15.5	g
食塩相当量	2.5	g
食物繊維	1.2	g

ハスイモの肉巻き

○材料○

(4人分)

ハスイモ	2パック
豚バラ肉	200グラム
醤油	大さじ6
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ4

だし汁	大さじ3
小麦粉	適量
油	適量
刻みねぎ	適量
白ごま	適量

○作り方○

1. 下処理を終えたハスイモを巻きやすい大きさに切る。
2. 豚バラ肉を広げ小麦粉を少し播き、ハスイモを数本まとめて巻きつける。巻き終えたら再度小麦粉を少しまぶす。
3. フライパンに油をしき、巻いた肉を入れ全体に焼き目をつける。
4. 醤油、砂糖、みりん、酒、だし汁を混ぜたらフライパンに入れ煮絡める。
5. お皿に盛り付けた後、刻みネギをのせ、白ごまを振りかけたら完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	393	kcal
たんぱく質	8.8	g
脂質	29.4	g
炭水化物	21.7	g
食塩相当量	3.4	g
食物繊維	2.0	g

ハスイモの生姜炒め

○材料○
(4人分)

ハスイモ	1/2本
豚肉	100g
玉ねぎ	100g
もやし	50g
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
生姜チューブ	7g
サラダ油	適量

○作り方○

1. ハスイモの皮をむき斜めに切る。
2. フライパンに油、生姜チューブを入れ、肉を入れる。
3. 肉に色がついてきたら、ハスイモ、玉ねぎ、もやしを入れる。
4. しょうゆ、みりん、砂糖をいれてよく和える。
5. 皿に盛り付ける。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	222	kcal
たんぱく質	3.8	g
脂質	20.6	g
炭水化物	5.0	g
食塩相当量	0.6	g
食物繊維	0.7	g

ハスイモと豚肉と卵の炒め物

○材料○

(4人分)

ハスイモ	400g
豚肉細切れ	240g
卵	4個
濃口醤油	4g

○準備○

1. ハスイモは、皮をむいて沸騰したお湯で5～6分茹でる。水にさらし、絞って水をだして水気をとる。
2. 卵は溶きほぐして、濃口醤油と混ぜ合わせる。

○作り方○

1. 下準備をしたハスイモを食べやすいサイズに切る。
2. フライパンに油を敷き、豚肉を軽く炒める。
3. 2に1で準備したハスイモを入れ、一緒に炒める。
4. 3に溶きほぐした卵を回し入れ、卵が固まらないように全体的に混ぜる。
5. 盛り付けて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	225	kcal
たんぱく質	23.0	g
脂質	20.0	g
炭水化物	5.4	g
食塩相当量	0.4	g
食物繊維	2.1	g

ハスイモのマフィン

＜マフィン粉で作る場合＞

○材料○

(8 個分)

マフィン粉	200g
卵 M サイズ	2個
水	20g
サラダ油	50g
ハスイモ	適量

○準備○

1. 卵は室温に戻しておく。
2. オーブンに 180℃に予熱しておく。
3. ハスイモをみじん切りにする。

○作り方○

1. ボウルにハスイモ以外の材料を入れ、ホイッパーでダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
2. ハスイモを混ぜ合わせたところに入れる。
3. マフィンカップに2の生地を入れる。(型の 6 分目程度が目安。)
4. 予熱したオーブンで約25分焼く。
5. 竹串を刺して、生地がついてこなければ完成。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	658	kcal
たんぱく質	13.6	g
脂質	34.0	g
炭水化物	76.1	g
食塩相当量	1.2	g
食物繊維	2.4	g

ハスイモのマフィン

＜ホットケーキミックスで作る場合＞

○材料○

(8 個分)

ホットケーキミックス	150g
卵 M サイズ	1個
牛乳	110g
砂糖	50g
バター	50g
ハスイモ	適量

○準備○

1. バターを湯煎等で溶かしておく。
2. オーブンを 180℃に予熱しておく。
3. ハスイモをみじん切りにしておく。

○作り方○

1. ボウルに卵を入れてほぐし、牛乳、砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。
2. 1にホットケーキミックスを加えて混ぜ、溶かしたバターを入れ、最後にハスイモを入れ混ぜ合わせる。
3. マフィンカップに2の生地を 6 分目まで入れ、予熱しておいたオーブンで 20 分～25 分焼く。
4. 竹串を刺して、生地がついてこなければ完成。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	534	kcal
たんぱく質	10.1	g
脂質	28.3	g
炭水化物	82.9	g
食塩相当量	1.0	g
食物繊維	2.0	g

ハスイモの(ベーコンチーズ&ツナ)春巻き

～ハスイモのタルタルソースを添えて～

○材料○

(4人分)

ハスイモ	2本
春巻きの皮	20枚
ベーコン	4枚(112g)
ナチュラルチーズ	80g
ツナ缶	1缶
サラダ油	適量
＜水溶き片栗粉＞	
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2

大葉	8枚
ミニトマト	8個
＜タルタルソース＞	
卵(Mサイズ)	3個
ハスイモ	1本
マヨネーズ	大さじ7
レモン汁	小さじ1
食塩	適量
こしょう	適量

○準備○

1. ハスイモの皮を剥き、適当な大きさに切り、塩を振り、揉んだら10分ほど水につけ、アクを抜く。水気をキッチンペーパーで切っておく

○作り方○

- ＜タルタルソース＞卵を沸騰した湯で12分程度茹で、茹で終わったらすぐに冷水に入れ、卵を剥く。ゆで卵を適当な大きさに刻み、下準備したハスイモ1本分をみじん切りにする。塩こしょう、レモン汁、マヨネーズを入れて、均等に混ぜる。できたタルタルソースは人数分小皿に入れる。
- 春巻きの皮を縦半分に切り、ベーコンを三等分しチーズ1個を二等分に切る。ツナはキッチンペーパーで水気を切る。
- 春巻きの皮→ベーコン→チーズ・ハスイモの順番でおく。ツナの場合は、春巻きの皮→ツナ・ハスイモとおく。
- 具が出ないように春巻きの皮で具を包み、水溶き片栗粉でのり付けし、皮同士をくっつける。
- 皮に包めたら、油でカラッと揚げる(150～160℃の低温に入れて、徐々に温度を上げていく)。裏表返ししながら、きつね色になったらOK。
- お皿に大葉を敷き、上に春巻き、タルタルソースの入った小皿とミニトマトを乗せて完成。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	176	kcal
たんぱく質	0.3	g
脂質	19.1	g
炭水化物	34.0	g
食塩相当量	2.4	g
食物繊維	2.8	g

ハスイモのマリネ

○材料○

(4 人分)

ハスイモ	2本
パプリカ	1/2個
トマト	中1個
タコ	180g

* 砂糖	小さじ2
* しお	小さじ2/3
* こしょう	少々
* 酢	大さじ2
* オリーブオイル	大さじ4

○作り方○

1. ボウルに*の調味料を合わせておく。
2. ハスイモは皮をむいてたっぷりの塩でアク抜きをする。
3. ハスイモを 3cm 長さの細切りにする。
4. パプリカを細切りにする。
5. トマトを食べやすい大きさに切る。
6. タコを食べやすい大きさに切る。
7. 1 のボウルにハスイモ、パプリカ、トマト、タコを入れてよく混ぜ合わせる。
8. お皿に盛り付けて完成。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	174	kcal
たんぱく質	5.6	g
脂質	12.1	g
炭水化物	10.3	g
食塩相当量	1.3	g
食物繊維	0.8	g

ハスイモのきんぴら

○材料○

(4 人分)

ハスイモ	300g
人参	2/3本
* 砂糖	大さじ2
* 顆粒和風だし	小さじ2
* みりん	大さじ2
* 醤油	大さじ3
白いりごま	大さじ4
ごま油	大さじ2

○作り方○

1. ハスイモはさがきにして、水に 10 分ほどさらす。
2. にんじんは皮をむき、細切りにする。
3. フライパンを中火で熱し、ごま油をひき、水気を切った 1、2 を入れてハスイモがしんなりするまで炒める。
4. * を入れて汁気がなくなるまで中火で炒めます。
5. 白いりごまを入れて中火でさっと炒め合わせたら火から下ろし、お皿に盛り付けてできあがり。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	142	kcal
たんぱく質	2.7	g
脂質	5.1	g
炭水化物	25.3	g
食塩相当量	1.9	g
食物繊維	1.8	g

ハスイモの中華スープ

○材料○ (4人分)

ハスイモ	2本
卵	4個
中華スープの素	大さじ2
水	800mL

○準備○

1. ハスイモは手で皮をむき、酢を入れた水の中にハスイモを入れ1時間おいておく。
2. 卵は割り、ほぐしておく。

○作り方○

1. 鍋にごま油を引き、中火でハスイモに軽く焦げ目がつく程度に炒める。
2. 水と中華スープの素を加え、沸騰したら、卵をかきたま上にして出来上がり！



栄養成分(1人分)		
エネルギー	76	kcal
たんぱく質	5.8	g
脂質	4.7	g
炭水化物	2.8	g
食塩相当量	0.2	g
食物繊維	0.6	g

ハスイモの煮物

○材料○
(4人分)

ハスイモ	1/2本
酒	適量
みりん	適量
砂糖	適量
醤油	適量
ほんだし	適量

○作り方○

1. ハスイモを水に浸けて、アクをとる。
2. ハスイモを茹でて、そこに調味料を入れ、煮詰める。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	28	kcal
たんぱく質	0.7	g
脂質	0.0	g
炭水化物	4.2	g
食塩相当量	0.8	g
食物繊維	0.5	g

はす芋と厚揚げのサラダ

○材料○
(4人分)

はす芋	300g
厚揚げ	2個(300g)
ごま油	大さじ4
醤油	大さじ2
リンゴ酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
白ごま	適量

○作り方○

1. はす芋は皮を剥いて斜め薄切りにする。塩をまぶして5分ほどおいたあと、さっと水にさらして水気を切っておく。
2. 厚揚げはフライパンでそのままカリカリに焼き目をつけて、スライスする。くっつきそうな場合は油をひく。
3. ボールにドレッシングを混ぜ合わせ、はす芋を加えて混ぜる。皿にはす芋と厚揚げをのせ、ボールに残ったドレッシングを厚揚げにかける。仕上げに白ごまをふる。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	266	kcal
たんぱく質	8.8	g
脂質	23.6	g
炭水化物	6.0	g
食塩相当量	1.0	g
食物繊維	1.4	g

ハスイモとジャガイモのポタージュ

○材料○

(4 人分)

ハスイモ	200g
じゃがいも(中)	2個
豆乳	180mL
水	500mL
コンソメ	5g
粗挽き黒胡椒	適量
塩	ひとつまみ

○作り方○

1. ハスイモとジャガイモをよく洗う。それぞれ皮をむき、火が通りやすいようにハスイモは3cm 幅に、ジャガイモは薄切りにする。ハスイモは冷水に浸してアクをとる。
2. 鍋に水 500mL を入れ、強火で加熱する。沸騰したら、弱中火にしてジャガイモを 20 分ほど茹でる。竹串がスッと通ったらコンソメを入れる。コンソメが溶けたら、火を止め、粗熱をとる。
3. ハスイモの水を切る。茹で水用の水に塩を入れ、火にかける。沸騰したらハスイモを入れ、中火で 1 分茹でる。
4. ミキサーに、茹でたジャガイモとコンソメスープ、水気を切ったハスイモ、豆乳を入れ、舌触りが良くなるまで攪拌する。
5. 冷蔵庫で冷やす。粗挽き黒こしょうをかけて完成。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	72	kcal
たんぱく質	2.9	g
脂質	0.9	g
炭水化物	8.0	g
食塩相当量	0.6	g
食物繊維	1.1	g

ハスイモの豚肉巻き

○材料○

(4 人分)

豚バラ肉	200g
ハスイモ	1 本(50g)
塩(アク抜き用)	5g
人参	1/2本(50g)
塩	少々
コショウ	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1

＜合わせ調味料＞	
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1/2

○作り方○

1. ハスイモは皮を剥いて 5cm 幅の細切りにする。アク抜きをし、よく水気を取る。
2. 人参は皮を剥いて 5cm 幅の細切りにし、下茹でしザルにあげる(おかあげ)。
3. 豚バラ肉に塩コショウをふり、人参、はすいもを巻いて全体に片栗粉を薄くまぶす。
4. フライパンに油を引き、肉巻きを焼いていく。蓋をして火が通ったらキッチンペーパーで油を拭き取る。
5. 合わせ調味料を加え、全体が絡まったら斜めに半分に切り、皿に盛り付けて完成。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	265	kcal
たんぱく質	7.1	g
脂質	20.4	g
炭水化物	9.4	g
食塩相当量	1.6	g
食物繊維	0.5	g

ハスイモと厚揚げの煮物

○材料○
(4人分)

ハスイモ	1本(60g)
塩(アク抜き用)	5g
厚揚げ	1パック(150g)
白菜	200g
めんつゆ(三倍濃縮)	150g
水	450mL

○作り方○

1. ハスイモの皮を剥き、短冊切りにする。アク抜きをし、よく水気を取る。
2. 厚揚げに熱湯をかけて油抜きし、1口大に切る。
3. 白菜を短冊切りにする。
4. 鍋に1～3の具材とめんつゆと水を入れて中火で煮込む。
5. 具材に火が通ったら、皿に盛りつけて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	99	kcal
たんぱく質	5.7	g
脂質	4.0	g
炭水化物	9.5	g
食塩相当量	3.7	g
食物繊維	1.2	g

ハスイモの炊き込みご飯

○材料○

(4 人分)

米	350g
炊き水	417g
ハスイモ	50g
塩(アク抜き用)	5g
人参	1/4本(35g)
しめじ	1/2パック(90g)
油揚げ	1 枚(15g)

醤油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
顆粒和風だし	小さじ2

○作り方○

1. 米を洗米し、20 分浸漬する。
2. ハスイモは皮を剥いて短冊切りにする。アク抜きをし、よく水気を取る。
3. 人参は皮を剥いて細切りにする。
4. しめじは石づきを切り落とし、手でほぐしておく。
5. 油揚げは短冊切りにする。
6. 水気を切った米を釜の中に入れ、調味料、水、2～5 の具材を全て入れる。
7. 菜箸で軽く混ぜ、炊飯する。
8. 10 分以上蒸らした後、蓋を開け、湿らせたしゃもじで上下を返す。
9. 茶碗に山高に盛り付けて完成。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	364	kcal
たんぱく質	6.9	g
脂質	1.9	g
炭水化物	73.1	g
食塩相当量	1.9	g
食物繊維	1.6	g

ハスイモのそばめし

○材料○

(4人分)

ハスイモ	220g
白米	300g
焼きそば	1玉
豚肉	200g
エビ	4尾
ちくわ	1本
キャベツ	2枚
お好み焼きソース	適量
顆粒だし	適量
塩コショウ	適量

○作り方○

1. お米を炊いておく。
2. ハスイモのあく抜きをする。
3. 豚肉、エビ、ハスイモ、ちくわ、キャベツ、焼きそばを一口サイズに切る。
4. 3の順にフライパンに入れ、炒める。
5. 全ての食材に火が通ったら、白米を入れ、お好み焼きソースを加えながら混ぜる。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	556	kcal
たんぱく質	18.3	g
脂質	19.4	g
炭水化物	50.8	g
食塩相当量	1.4	g
食物繊維	2.8	g

ハスイモとニンジンのサラダ

○材料○
(4人分)

ハスイモ	220g
ニンジン	150g
マヨネーズ	12g
砂糖	6g
酢	10g
醤油	12g
ごま	3g

○作り方○

1. ハスイモの下処理をして、千切りにする。ニンジンも千切りにする。
2. ニンジンとハスイモを茹で、しっかりと絞る。
3. ボールに酢、醤油、砂糖を混ぜ、茹でたハスイモとニンジンを入れる。
4. マヨネーズ、ごまを加える。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	48	kcal
たんぱく質	1.0	g
脂質	0.7	g
炭水化物	7.8	g
食塩相当量	0.2	g
食物繊維	1.9	g

はすいもと豚肉のピリ辛炒め

○材料○

(4 人分)

はすいも	50g
豚バラスライス	56g
砂糖	小さじ1
鶏ガラスープ	小さじ5
醤油	小さじ2
オイスターソース	小さじ1弱
豆板醤	少々

○作り方○

1. はすいもを下処理する。
2. 調味料を混ぜてたれを作る。
3. 熱したフライパンに油をひき、豚肉を入れる。
4. 豚肉に火が通ったら乱切りにしたはすいもとたれを入れ、さっと炒める
5. お皿に盛り付けて完成。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	70	kcal
たんぱく質	8.9	g
脂質	5.7	g
炭水化物	5.2	g
食塩相当量	1.7	g
食物繊維	0.3	g

はすいもの肉巻き

○材料○

(4人分)

はすいも	120g
豚肉(薄切り)	200g
黒胡椒	少々
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ4
醤油	大さじ2

○作り方○

1. はすいもは皮をむき、5cm長さの拍子木切りにして水にさらし、塩をたっぷりまぶしよくもんで、水の色が透明になるまでしっかり流水で揉み洗いし、水気を絞る。
2. 豚肉に黒コショウをふる。
3. はすいもを豚肉で巻く。
4. フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、3を入れ、火が通るまで焼く。
5. 酒、みりん、砂糖、醤油をまぜてフライパンに入れ、熱する。
6. 器に盛りつける。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	235	kcal
たんぱく質	7.9	g
脂質	17.7	g
炭水化物	9.1	g
食塩相当量	1.5	g
食物繊維	0.5	g

ハスイモとほうれん草のおひたし

○材料○

(4 人分)

ハスイモ	1 本
にんじん	1/2 本
ほうれん草	1 把
砂糖	小さじ1
濃口醤油	大さじ1
めんつゆ	小さじ1
すりごま	適量

○作り方○

1. ハスイモの皮を剥き、3cm ほどの拍子切りにする。切ったものに、塩を振って軽く揉んで、しばらく水にさらしておく。
2. にんじんを茹で、細切りにする。
3. ほうれん草を塩を入れて茹でる。その後 3cm 幅に切って水気を絞る。
4. ボウルに、にんじん、ハスイモ、ほうれん草を入れる。
5. 調味料を入れて混ぜ、味を整える。
6. 最後にすりごまを適量入れる。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	27	kcal
たんぱく質	1.6	g
脂質	0.6	g
炭水化物	11.2	g
食塩相当量	0.1	g
食物繊維	2.2	g

ハスイモと鶏肉の和風カレー煮込み

○材料○
(4人分)

ハスイモ	2本
手羽元(鶏もも肉でもOK)	4本
じゃがいも	2個
ニンニク	小さじ2
生姜	小さじ2
サラダ油	小さじ2
水	200mL
醤油	大さじ2
みりん	大さじ3
カレー粉	小さじ1

○作り方○

1. はすいもを下茹でして、あく抜きをする。
2. 熱した鍋にニンニクとしょうがをいれ香りがでてきたら、鶏肉とじゃがいもを入れて炒める。
3. 水、醤油、みりん、カレー粉、ハスイモいれて柔らかくなるまで弱火で煮込む。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	256	kcal
たんぱく質	12.0	g
脂質	13.3	g
炭水化物	16.9	g
食塩相当量	1.5	g
食物繊維	9.5	g

はすいもとサーモンの生春巻き

○材料○

(4 人分)

はすいも	84g
サーモン	54g
クリームチーズ	15g
ライスペーパー	2枚
食塩	適量
チリソース	適量

○作り方○

1. はすいもを斜め切りにする。塩でもみ流水で洗ってよく絞っておく。
2. サーモンとクリームチーズを薄切りにする。
3. ライスペーパーは水にさっと浸けて戻しておく。
4. ライスペーパーの手間に具材を綺麗に並べてのせる。
5. 具材の下側のライスペーパーを折った後、左右を折りたたみ、奥へくるくると巻いていく。
6. 適当な大きさにカットして、チリソースを添える。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	100	kcal
たんぱく質	11.6	g
脂質	3.4	g
炭水化物	5.6	g
食塩相当量	0.1	g
食物繊維	0.5	g

焼きうどん

○材料○

(4人分)

うどん	800g
豚肉	200g
ハスイモ	220g
にんじん	80g
キャベツ	40g
玉ねぎ	40g

☆しょうゆ	大さじ2
☆酒	大さじ2
☆水	大さじ2
☆顆粒和風だし	小さじ4
かつお節	2袋(10g)
塩こしょう	少々
サラダ油(炒め用)	大さじ2

○作り方○

1. ☆の調味料を合わせておく。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を入れ色が変わるまで炒める。
3. 野菜も加えてしんなりするまで炒める。
4. うどん、☆の調味料も加え麺をほぐしながらよく炒める。
5. かつお節を加えて、塩こしょうで味をととのえたら出来上がり。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	791	kcal
たんぱく質	22.9	g
脂質	26.1	g
炭水化物	121.1	g
食塩相当量	7.8	g
食物繊維	9.1	g

ハスイモとニンジンのナムル

○材料○

(4 人分)

ハスイモ	2本
人参	1/2本
鶏ささみ	1枚
★ごま油	小さじ2
★鶏がらスープの素	小さじ1
★おろしにんにく	少々
酒	大さじ1
塩	少々

○作り方○

1. ハスイモの皮をむき、食べやすい大きさに切り、塩もみをする。
2. 塩もみしたハスイモを水が透明になるまで流水で洗い流す。
3. 鶏ささみを酒、塩と一緒にラップをし電子レンジで 600W で二分加熱する。
4. 人参とハスイモを沸騰したお湯に約1分茹で、ざるに上げ粗熱をとる。
5. ざるに上げた人参とハスイモを★の調味料と和えるの調味料と和える
6. お好みでいりごまを加えてもおいしい。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	85	kcal
たんぱく質	3.8	g
脂質	6.2	g
炭水化物	3.8	g
食塩相当量	1.1	g
食物繊維	1.1	g

ハスイモの信太巻

○材料○

(4人分)

ハスイモ	1パック(220g)
塩(あく抜き用)	適量
人参	60g
ツナ缶	2缶
油揚げ	4枚

＜あん＞	
* 混合だし	600mL
* 醤油	大さじ2
* 酒	大さじ2
* みりん	大さじ2
* 砂糖	大さじ1
生姜チューブ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1.5

○作り方○

1. 油揚げに熱湯をかけて油抜きして、正方形になるように開く。＊を混ぜて油揚げを浸からせて5分煮る。油揚げを取り出し冷ましておく。
2. ハスイモの皮をむき、斜め薄切りにする。ボウルにハスイモを入れ、あく抜き用の塩を振りかけてもみ洗いする。熱湯で2分程度茹でたあと、冷水にとる。
3. 人参の皮をむき、油揚げの長さに合わせて千切りにする。柔らかくなるまで茹で、おかあげする。
4. 油揚げの上によく水気を切ったハスイモ、人参、油を切ったツナ(1.5缶)を並べる。
5. しっかり巻いて、巻き終わり3カ所を爪楊枝で止める。
6. 油揚げを煮た鍋に5を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、蓋をして10分ほど煮る(5分経ったらひっくり返す)。
7. 6の鍋に残った調味料に生姜チューブと残りのツナ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
8. 粗熱がとれたらつまようじをはずし、お皿に移す。上から7のあんをかけて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	234	kcal
たんぱく質	2.0	g
脂質	7.1	g
炭水化物	21.9	g
食塩相当量	2.1	g
食物繊維	2.0	g

ハスイモの和風グラタン

○材料○

(4人分)

ハスイモ	100g
ベーコン	120g
しめじ	60g
玉ねぎ	1/2個(100g)
塩コショウ	適量
粉チーズ	16g
パン粉	12g

＜ホワイトソース＞	
※絹ごし豆腐	200g
※マヨネーズ	大さじ1・1/3
※みそ	小さじ2
※豆乳	70g
※コンソメ	3g

○作り方○

1. ハスイモのあく抜きをする。
2. 玉ねぎ・ベーコン・しめじ・ハスイモを塩コショウで炒める。
3. ボウルに※を入れて混ぜる。
4. グラタン皿に2を入れ上から3をかける。
5. パン粉・粉チーズを振りかける。
6. 260℃のオーブンで5分焼く。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	240	kcal
たんぱく質	9.4	g
脂質	18.4	g
炭水化物	8.2	g
食塩相当量	1.4	g
食物繊維	2.0	g

ハスイモとカニカマのチャーハン

○材料○

(4人分)

ハスイモ	1パックと半分
ご飯	4杯分
卵	4個
カニカマ	6本
ねぎ	1本
鶏がらスープの素	小さじ1
塩コショウ	適量
ごま油	大さじ1と1/2

○作り方○

1. ハスイモの皮をむき、適当な長さに切り、水にさらし、熱湯でサッと茹でて水にさらす。
2. 卵をとき、そこに割いたカニカマをいれておく。
3. ねぎをみじん切りにし、フライパンにごま油を入れて、香りが出てくるまで炒めておく。
4. 3にご飯をいれて軽く炒めた後、水気を絞ったハスイモを荒くみじん切りにしてから加え水分を飛ばしながら炒める。
5. 4に2を加えてから、鶏がらスープの素を入れる。
6. 塩コショウで味を整える。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	195	kcal
たんぱく質	9.0	g
脂質	22.7	g
炭水化物	63.6	g
食塩相当量	2.6	g
食物繊維	3.7	g

はすいものオレンジゼリー

○材料○

(4 人分)

はすいも	50g
上白糖	大さじ1
水	90mL
100%オレンジジュース	250mL
粉ゼラチン	5g

○作り方○

1. 鍋に上白糖、水を入れ、上白糖が溶けるまで弱火で煮込む。
2. 上白糖が溶けたら火を止めて、はすいもを入れ、はすいも全体になじむように混ぜる。
3. 2を一晩置く。
4. 耐熱容器に粉ゼラチン、100%オレンジジュース 50mlを入れて混ぜて 10 分置く。
5. 4 を電子レンジ600W30秒加熱する。
6. 5に残りの 100%オレンジジュース 200mL、2 を入れ混ぜる。
7. 冷蔵庫で固まるまで冷やす。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	94	kcal
たんぱく質	1.3	g
脂質	0.0	g
炭水化物	23.2	g
食塩相当量	0.0	g
食物繊維	0.6	g

ハスイモの肉巻き

○材料○

(4 人分)

豚ロース薄切り	300g
サラダ油	小さじ2
3	3 本
小麦粉	適量
塩	適量
こしょう	適量

※酒	大さじ1.5
※しょうゆ	大さじ1.5
※砂糖	大さじ1
ごま	適量
ねぎ	適量

○作り方○

1. ハスイモの皮を剥き、長さ 5 cm程度に切って水にさらしてアク抜きをする。
2. 豚肉でハスイモを巻く。
3. 2 に塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
4. フライパンに油をひき、3 を焼く。
5. 4 が焼きあがったら※の調味料を入れて少し煮詰めて照りを出し、味を全体に絡ませる。
6. 5 を皿に盛りごまとねぎをかける。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	1934	kcal
たんぱく質	18.5	g
脂質	7.2	g
炭水化物	11.2	g
食塩相当量	2.1	g
食物繊維	1.4	g

ハスイモの和風パスタ

○材料○

(4 人分)

パスタ	320g
ハスイモ	1/2個
ベーコン	4 枚
ほうれん草	4 本
しめじ	1/2パック
ポン酢	大さじ 4
薄口しょうゆ	少々
とりガラだし	大さじ2
バター	40g

○作り方○

1. ハスイモ、ベーコン、ほうれん草、しめじを一口サイズに切る。ベーコンは好みの厚さに切る。
2. パスタをゆでる。
3. パスタをゆでている間に、1で切ったものを熱したフライパンで、バターで炒める。
4. ゆでたパスタを加え、とりガラだしとポン酢を加えて味を整える。特にハスイモに調味料を絡ませながら炒める。
5. 最後にしょうゆを少しだけ加える。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	469	kcal
たんぱく質	14.0	g
脂質	16.7	g
炭水化物	62.5	g
食塩相当量	1.8	g
食物繊維	5.5	g

麻婆ハスイモ

○材料○ (4人分)

ハスイモ	1パック
豚ミンチ	150g
ネギ	適量
ニンニク	小さじ1
しょうが	小さじ1
ごま油	適量
コチュジャン	小さじ2
赤味噌	小さじ2
酒	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ2

○作り方○

1. ニンニク、しょうがをごま油で炒め、香り付けをする。
2. 豚ミンチ、あく抜きをしたハスイモをフライパンに入れて炒める。
3. 残りの調味料(コチュジャン、赤味噌、酒、こいくちしょうゆ)を入れる。
4. ネギをトッピングする。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	111	kcal
たんぱく質	8.5	g
脂質	6.8	g
炭水化物	5.1	g
食塩相当量	1.2	g
食物繊維	2.2	g

ハスイモのかき揚げ

○材料○

(4 人分)

ハスイモ	4本
たまねぎ	1/4個
人参	1/3本
ちくわ	1本
薄力粉	適量
天ぷら粉	50g
水	80g

○作り方○

1. ハスイモの下ごしらえをする。
(皮をむく→水で洗う→長さが 2,3cm ほどの薄切りにする→塩もみをし、流水する)
2. たまねぎ、人参、ちくわを薄切りにする。
3. たまねぎ、人参、ちくわ、ハスイモを袋に入れ、全体にいきわたるように薄力粉をまぶし、揉む。
4. 天ぷら粉に水を数回に分けて混ぜる(だまにならないようにする)。
5. 4 に 3 を入れ、混ぜる。
6. 170 度に温めた油に 5 を入れ、揚げる。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	125	kcal
たんぱく質	4.3	g
脂質	0.6	g
炭水化物	21.8	g
食塩相当量	0.5	g
食物繊維	2.0	g

はすいもと豚バラ肉の炒め煮

○材料○

(4人分)

はすいも	1.5パック
豚バラ肉	200g
ニンニク	1かけ
生姜	1かけ
豆板醤	小さじ2
ごま油	適量
水溶き片栗粉	適量
枝豆	適量

* 中華スープ	300mL
* 酒	大さじ3
* 砂糖	大さじ2
* 醤油	大さじ3
塩コショウ	少々

○作り方○

1. はすいもは皮をむき一口大に切り、水にさらしてあく抜きをする。
2. フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがをいため、1 cm幅に切った豚バラ肉と豆板醤を加えてさらに炒める。
3. フライパンに A の材料を全て混ぜたものを加え、はすいもを入れて煮込む。
4. 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、塩ゆでした枝豆を加え、完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	270	kcal
たんぱく質	9.9	g
脂質	19.5	g
炭水化物	10.3	g
食塩相当量	2.3	g
食物繊維	2.4	g

ちくはす

○材料○

(4 人分)

ちくわ	8本
ハスイモ	60g

○作り方○

1. あく抜きしたハスイモをちくわの大きさに合わせて輪切りにする。
2. 繊維に沿って1cm 角程の太さになるように切る。
3. ちくわに縦に切り込みを一か所詰める。
4. ちくわにハスイモを入れる。
5. 好みの大きさに切る。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	171	kcal
たんぱく質	15.8	g
脂質	2.4	g
炭水化物	20.8	g
食塩相当量	2.9	g
食物繊維	0.2	g

ハスイモのオイスター炒め

○材料○

(4人分)

ハスイモ	180g
人参	120g
もやし	200g
豚肉	300g
塩コショウ	少々
☆酒	大さじ6
☆砂糖	大さじ2
☆オイスターソース	大さじ2
☆醤油	大さじ2

○準備○

1. アク抜きをする前にハスイモの皮をむいておく。変色した部分もこの時点で切っておく。アク抜きは、沸騰させたお湯にはす芋を入れ箸で押さえて1～2分茹でる。茹でたあとは冷水につけておく。
2. 豚肉に塩、胡椒を振り下味をつけておく。
3. ☆印の調味料を合わせておく。

○作り方○

1. ハスイモと人参を短冊切りにする。もやしは水で洗い、ザルに上げる。
2. フライパンに油を敷き、豚肉を炒めたら火を少し弱めて人参とハスイモを加えて炒める。
3. 火が通ってきたらもやしをいれて更に炒める。
4. もやしが少ししなくなってきたら☆印の調味料を回しかける。
5. 全体を調味料を行き渡らせるようにざっくりとまぜて1～2分程度炒めると完成。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	239	kcal
たんぱく質	16.6	g
脂質	11.1	g
炭水化物	19.5	g
食塩相当量	2.6	g
食物繊維	2.7	g

ハスイモの炒め物

○材料○

(4 人分)

ハスイモ	1本
豚肉	200g
たまねぎ	1個
人参	1/2個
醤油	小さじ2
みりん	大さじ1
ほんだし	小さじ1
塩	適量
油	適量
醤油	小さじ2

○作り方○

1. ハスイモの下処理をする。
2. 豚肉は一口大に切り、人参は短冊切りにする。
3. ハスイモは斜め切りにする。
4. フライパンに油をひき豚肉を炒め、色が変わったら人参を入れる。
5. たまねぎ、ハスイモを加え炒める。
6. 調味料をいれさっと炒める。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	253	kcal
たんぱく質	8.6	g
脂質	17.3	g
炭水化物	6.6	g
食塩相当量	0.4	g
食物繊維	2.6	g

ハスイモのナムル

○材料○

(4人分)

ハスイモ	1パック
シーチキン	1缶
ごま油	大さじ3
塩	小さじ1
ニンニク	6g
白ごま	少々

○作り方○

1. 下処理したハスイモを一口大に切り水を切る。
2. ごま油と塩、にんにくを混ぜ合わせてたれを作っておく。
3. ハスイモとシーチキンをよく混ぜ合わせ、2で作ったたれを混ぜ合わせる。
4. お皿に盛り付け、白ごまをかける。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	111	kcal
たんぱく質	3.0	g
脂質	9.5	g
炭水化物	3.0	g
食塩相当量	1.6	g
食物繊維	1.1	g

はすいも生春巻き

○材料○

(4人分)

はすいも	2本
レタス	3枚
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/2個
えび	12尾
ライスペーパー	8枚
ドレッシング	お好みで

○準備○

1. えびの殻をむき、背ワタを取り、ゆがいて、半分に切る。

○作り方○

1. はすいもの皮をむき、そぎ切りにし、千切りにする。
2. 塩でもむ。
3. 水にさらしてしぼる。
4. レタスを一口大に切る。
5. にんじん、たまねぎを千切りにする。
6. ライスペーパーにえび、カットした野菜類をのせて巻く。
7. お好みでドレッシングを用意する。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	349	kcal
たんぱく質	9.8	g
脂質	0.6	g
炭水化物	76.1	g
食塩相当量	1.6	g
食物繊維	2.3	g

はすいもの酢の物

○材料○

(4 人分)

はすいも	1 本
カニカマ	1 本
くらげ	20g
茗荷	1 枚
酢	40g

○作り方○

1. りゅうきゅうの皮をむき、斜めに薄切りをし、水で洗い塩揉みをしてアク抜きをする。
2. カニカマと茗荷を細かく刻む。
3. りゅうきゅうとくらげを左右に半分ずつ盛る。
4. 真ん中にカニカマ、その上に茗荷をのせ、お酢をかけたら完成。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	23	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	0.0	g
炭水化物	3.2	g
食塩相当量	0.8	g
食物繊維	0.4	g

はすいもとキウイのサラダ

○材料○

(4 人分)

はすいも	1 本
ゴールドキウイ	1 個

○作り方○

1. はすいもは皮をむき、角切りにし、水で洗い塩揉みをしてアク抜きをしておく。
2. キウイをいちょう切りにする。
3. はすいもとキウイを盛り付けて完成。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	33	kcal
たんぱく質	0.5	g
脂質	0.1	g
炭水化物	6.2	g
食塩相当量	0.0	g
食物繊維	2.1	g

はすいもと竹輪の磯辺揚げ

○材料○

(4 人分)

はすいも	1/3本
ちくわ	4本
天ぷら粉	適量
水	適量
青のり	適量

○作り方○

1. はすいもは皮をむき、竹輪に入る大きさに切り、水で洗い塩揉みをしてアク抜きをしておく。
2. 竹輪の中にはすいもを入れる。
3. 天ぷら粉を水で溶き、青海苔も混ぜた衣に 2 をつける。
4. 熱した油で揚げる。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	58	kcal
たんぱく質	4.1	g
脂質	0.6	g
炭水化物	3.9	g
食塩相当量	0.8	g
食物繊維	0.7	g

はすいもの香物

○材料○
(4人分)

はすいも	適量
塩	適量

○作り方○

1. はすいもの皮をむき、一口大に切り、水で洗い塩揉みをしてアク抜きをする。
2. ペーパーで水気を拭いて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	1.5	kcal
たんぱく質	0.0	g
脂質	0.0	g
炭水化物	0.3	g
食塩相当量	5.0	g
食物繊維	0.2	g

ハスイモのかき揚げ

○材料○

(4 人分)

ハスイモ	60g
玉ねぎ	2個
さつまいも	150g
人参	150g
薄力粉	90g
片栗粉	18g
サラダ油	適量
水	200mL

○作り方○

1. ハスイモは 1 cm厚さの斜め切りにする。玉ねぎは薄切りにする。サツマイモは細切りにする。人参は千切りにする。
2. ボウルに薄力粉、片栗粉を入れ、泡だて器で混ぜる。水を少しずつ加えてその都度混ぜる。
3. 1の野菜を加えてあえ、衣を全体にまぶす。
4. 鍋にサラダ油を底から2～3cm程度入れて170° に熱する。3をおたまで5分の1量ずつすくい、滑らせながら落とし入れる。上下を返ししながら両面がきつね色になるまで揚げる。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	165	kcal
たんぱく質	3.2	g
脂質	0.8	g
炭水化物	42.2	g
食塩相当量	0.0	g
食物繊維	11.6	g

ハスイモのキンパ

○材料○ (4人分)

ハスイモ	2本
牛こま切れ肉	250g
人参	1/2本
卵	2個
ご飯	2合
のり(全型)	10枚
焼き肉のたれ	大さじ2
※ごま油	大さじ2
※白ごま	お好み

○作り方○

1. ハスイモはあく抜きをして細切りにする。
2. 人参も細切りにし、ごま油をひいたフライパンで炒める。
3. 牛肉は一口大に切り、ごま油をひいたフライパンで焼き、焼き肉のたれで味付けをする。
4. 卵をとき、薄焼きし、人参と同じ大きさに切る。
5. 巻きすの上にのりを置き、ご飯(※を混ぜ合わせたもの)を敷き、材料をのせて巻く
6. 巻き終わったものを包丁で一口大に切って、お皿に盛る。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	685	kcal
たんぱく質	15.7	g
脂質	39.3	g
炭水化物	63.1	g
食塩相当量	1.0	g
食物繊維	5.4	g

はすいもと油揚げの煮物

○材料○

(4人分)

はすいも	400g(皮付き)
酢(下処理用)	大さじ1
油揚げ	2枚
酢(下茹で用)	小さじ1
水	600mL

* 白だし	大さじ4
* 本だし(顆粒)	小さじ2
* 酒	大さじ2
* みりん	大さじ2
* 醤油	小さじ2
* 砂糖	小さじ2

○作り方○

1. 水・酢を入れたボールに入れ、浮いてこないように一時間浸ける。
2. 鍋に水8分目位まで入れ酢を入れ火にかけ沸騰したらはすいもを入れ2分茹でる。浮いてくるのを上下に混ぜる。
3. 水を入れたボールに取り何度か水を入れ替え冷ます。
4. はすいもと油揚げを食べやすい大きさにカット。はすいもはしっかり絞り水気をとる。
5. 鍋に火をかけ油が回るように炒めて火を止める。
6. 水と*の調味料、油揚げを入れ火にかけ再び沸騰したらアルミホイルで落とし蓋をし中火で2分煮て中火で2分煮たら火を止め冷めたら完成。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	122.9	kcal
たんぱく質	5.1	g
脂質	5.2	g
炭水化物	11.7	g
食塩相当量	1.7	g
食物繊維	1.8	g

ハスイモのきんぴら

○材料○

(4人分)

ハスイモ	2本
ごま油	大さじ1/2
☆みりん	大さじ1
☆砂糖	小さじ1
☆しょうゆ	小さじ2
いりごま	少々

○作り方○

1. ハスイモの皮を剥き、細切りにする。
2. 1にたっぷりの塩をふり、水の色が透明になるまでしっかり流水でもみ洗いする。
3. 温めたフライパンにごま油をひき、2を炒める。
4. ハスイモに火が通ったら☆の調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。
5. 仕上げにいりごまをかけて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	34	kcal
たんぱく質	0.3	g
脂質	1.5	g
炭水化物	2.6	g
食塩相当量	0.7	g
食物繊維	0.4	g

はすいもとちくわの煮物

○材料○
(4 人分)

はすいも	3本
ちくわ	4本
<煮汁>	
だし汁	200mL
醤油	60mL
みりん	60mL
料理酒	60mL

○作り方○

1. 蓮芋を下処理する。
2. 蓮芋とちくわを切る。
3. 煮汁の材料をお鍋に入れて沸騰するまで加熱する。
4. 煮汁が沸騰したら、蓮芋とちくわを入れ 5 分以上煮詰める。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	103	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	0.5	g
炭水化物	5.0	g
食塩相当量	3.4	g
食物繊維	0.9	g

はすいもの茶巾包み

○材料○

(4 人分)

蓮芋	3 本
人参	1 本
油揚げ	5 枚
オクラ	1 本 (飾り)

* 水	800mL
* あごだし顆粒	小さじ3
* しょうゆ	小さじ2
* みりん	小さじ2
つまようじ	適量

○作り方○

1. はすいもの下処理、干し椎茸を水につけておく。
2. 人参、はすいものを油揚げの巾着に入るくらいの大きさに棒状に切る。
3. 油揚げのうち 2 枚は巾着にする用、1 枚は巻物のようにする用なので、油揚げにそれぞれ切り目を入れる。
 - ・巾着→半分にして上の袋が空く状態にする。
 - ・巻物→1 枚全部開く。
4. 巾着にはすいも、にんじん、干しいたけを余裕があるくらいに詰め、つまようじを均等に 4 本刺す→四等分に切る。
5. 巻物は巻き寿司を作る感覚で蓮芋、にんじん、しいたけと並べて巻き、つまようじで崩れないようにする。
6. * の材料を合わせ、4 と 5 も一緒に約 12 分加熱する。
7. 全体に火が通ったら、一人分に 1 つの巾着、巻物のうちの 1 つをお皿に乗せ、少し出汁をかける。
8. お好みでオクラを乗せて完成。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	126	kcal
たんぱく質	6.2	g
脂質	7.8	g
炭水化物	3.2	g
食塩相当量	0.5	g
食物繊維	2.4	g

はすいもづくしミートボールクリームシチュー

○材料○

(4人分)

はすいも	3本
豚ひき肉	300g
人参	1/2本
玉ねぎ	1個
* パン粉	30g
* 牛乳	30g
* 塩	3g
* こしょう	少々

＜ルー＞ シチューの素でも代用可	
牛乳	300g
水	200mL
コンソメ	2個
塩コショウ	適量

○作り方○

1. はすいもの皮をむき、3本のうち細めの2本を細かく刻む。
2. 太めの1本のはすいもを食べやすい大きさに切る。
3. 1と2で切ったはすいもをそれぞれ水によくさらし、アク抜きする。
4. にんじんはいちょう切り(火が通りやすいようにしたがここはお好みで)、玉ねぎは薄切りにする。
5. ミートボールを作る。1のはすいも、豚ひき肉、*の材料をボウルに入れ良くこねて丸める。
6. 鍋でミートボールを焼く。少し色づいてきて崩れにくになったら玉ねぎとにんじんを入れ、にんじんに火が通り、玉ねぎがしんなりとして甘味が出るまで炒める。
7. 牛乳、水、コンソメを鍋に入れ火にかけ煮る。塩こしょうで味を整える。完成！



栄養成分(1人分)		
エネルギー	264	kcal
たんぱく質	16.0	g
脂質	15.6	g
炭水化物	11.7	g
食塩相当量	1.9	g
食物繊維	1.9	g

里芋とハスイモのお好み焼き

○材料○

(4 人分)

長芋	250g
ハスイモ	1～2本
めんつゆ	大さじ2と1/2
ブラックペッパー	0.1g
片栗粉	大さじ3
サラダ油	大さじ3
チーズ	10g
ケチャップ	適量
マヨネーズ	適量
マスタード	適量

○作り方○

1. ハスイモの下調理を行う。1cm角に切る。
2. 長芋の皮をむき1cm角に切る。
3. 長芋の水分をしっかりと切り片栗粉を入れて混ぜ合わせる。そこにハスイモを入れる。
4. 3にめんつゆとブラックペッパーを入れ15分以上つける。
5. サラダ油をフライパンに入れ、長芋を全体に入れる。両面こんがり焼き色が付くまで揚げ焼きする。お好みでチーズを入れる。
6. お好みで、ケチャップ、マヨネーズ、マスタードをかける。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	245	kcal
たんぱく質	6.0	g
脂質	15.9	g
炭水化物	21.5	g
食塩相当量	0.7	g
食物繊維	1.8	g

はすいものラタトウイユ

○材料○

(4 人分)

パプリカ赤	1個
パプリカ黄	1個
ピーマン	2個
たまねぎ	1個
パプリカ赤	1個
なす	2本
椎茸	4本
はすいも	4本

オリーブオイル	大さじ3
にんにくチューブ	適量
トマト缶	400g
固形コンソメチキン	2個
水	100mL
塩コショウ	少々

○作り方○

1. はすいも処理する。
2. 那須半月切り 5mm 程度、その他の野菜を1センチ角にきる。
3. 鍋にオリーブオイル大さじ 3 と、にんにくチューブ 2 センチ程度を入れて、なすを油が染み込むまで炒めて、たまねぎを加え十分に炒めたら、残りの野菜を塩コショウを加えて全て炒める。
4. トマトのカット水煮と水を入れ、コンソメを 2 個加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	175	kcal
たんぱく質	3.2	g
脂質	9.3	g
炭水化物	13.1	g
食塩相当量	1.1	g
食物繊維	7.3	g

ハスイモの豚たまスープ

○材料○

(4 人分)

ハスイモ	1/2個
豚ひき肉	100g
溶き卵	1 個
水	400mL
* 鶏がらスープの素	大さじ2
* 酒	小さじ2
* 塩	少々
* コショウ	少々

ごま油	小さじ1
水溶き片栗粉	片栗粉:水=1:2
ラー油	1 回し
白いりごま	少々

○作り方○

1. ハスイモはあく抜きをして 2～3cm 幅に切る。
2. 鍋にごま油を引いて豚ひき肉を炒める。
3. 水と* の調味料を加えて煮立たせる。※アクを取る
4. ハスイモを加えてサッと 1 分くらい煮る。
5. 火を弱めて水溶き片栗粉でとろみをつけ、再沸騰させる。
6. 溶き卵を加え、火が通ったら完成。お好みでラー油といりごまを加えると◎

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	119	kcal
たんぱく質	6.2	g
脂質	8.9	g
炭水化物	7.3	g
食塩相当量	4.3	g
食物繊維	0.1	g

ハスイモの焼きうどん(オイスターソース味)

○材料○

(4人分)

うどん	4玉
豚肉	200g
ハスイモ	1パック
オイスターソース	大さじ4
日本酒	大さじ1

○作り方○

1. フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、あく抜きをしたハスイモを加えて炒める。そこに日本酒を振って1分程度蒸し焼きにする。
2. うどんを入れ、うどんをほぐすために少量の水を加え、うどんをほぐしながら炒める。
3. 水分がなくなったのを確認し、オイスターソース加える。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	709	kcal
たんぱく質	18.1	g
脂質	18.5	g
炭水化物	113.8	g
食塩相当量	9.5	g
食物繊維	5.9	g

はすいもと豚肉の煮物

○材料○

(4 人分)

はすいも	300g
豚肉(こま切れ肉)	120g
厚揚げ	160g
粉末だし	8g 程度
砂糖	大さじ 2
濃口しょうゆ	大さじ 1
サラダ油	大さじ2
料理酒	大さじ 1
水	食材がつかる程度

○作り方○

1. はすいもの皮をむき、1cm 程度の厚みに斜め切りする。その後、水につけてあく抜きをする。
2. 豚肉は一口大にカットする。
3. 厚揚げは湯をかけて油抜きし、3×1×1cm の大きさに切る。
4. 鍋にサラダ油を入れ、豚肉を炒める。その際、肉の臭みを消すために料理酒を加える。
5. 鍋にはすいもを加え、軽く炒めたら食材がつかる程度の水、砂糖、濃口しょうゆ、粉末だしを加え煮詰める。
6. 豚肉のアクをとり、さらに煮込んだら完成。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	268	kcal
たんぱく質	8.9	g
脂質	21.3	g
炭水化物	5.5	g
食塩相当量	1.6	g
食物繊維	1.5	g

ハスイモとイカのトマト煮

○材料○

(4 人分)

ハスイモ	6本
スルメイカ	2杯
ニンニク	2かけ
トマトペースト	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
パルメザンチーズ	大さじ2
バター	10g

○作り方○

1. ハスイモをまな板の上で板ずりをし、すじを取って削ぎ切りをしたハスイモを沸騰したお湯で湯がく(アク取り)。
2. 熱したフライパンにオリーブオイルをひいて、そこにニンニクを入れ焦げないように炒める。
3. 2にするめいかとハスイモを入れ全体的に火が通ったらトマトペーストとバターを加え味付けをする。
4. お皿に盛り付け、最後にパルメザンチーズをふりかけて完成。



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	194	kcal
たんぱく質	17.7	g
脂質	11.1	g
炭水化物	5.2	g
食塩相当量	0.8	g
食物繊維	1.5	g

ハスイモの中華スープ

○材料○

(4人分)

ハスイモ	200g
椎茸	3個
生姜	1かけ
卵	1個
水	600mL
鶏ガラスープの素	大さじ1
醤油	小さじ1
塩	少々
* 片栗粉	小さじ2
* 水	小さじ2

○作り方○

1. ハスイモは皮をむき、3分間茹で、茹でたら水に5分ほどさらす。
2. しいたけは5mmの厚さに薄切り、しょうがは千切りにする。
3. 鍋に、水・鶏がらスープの素・しょうゆ・塩・こしょうを入れ、火にかける。
4. 3が煮立ったら椎茸、生姜を入れ、再び煮立ったら鍋の中をお玉などでかき混ぜながら、*の水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。ハスイモの水気を切り、鍋に加える。
5. 小さいボウルなどに卵を割り入れて、お箸で溶きほぐす。
6. 煮立っている鍋の中をお箸でぐるぐるかき回しながら、もう一方の手で5のボウルを持ち、溶きほぐした卵を少しずつ鍋に入れる。
7. 卵をすべて入れてからも数回お箸で鍋をかき回してから、すぐに火を止める。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	43	kcal
たんぱく質	2.2	g
脂質	1.2	g
炭水化物	4.6	g
食塩相当量	1.9	g
食物繊維	1.7	g

ハスイモとエビのごまマヨサラダ

○材料○

(4人分)

エビ	20尾
ハスイモ	100g
マヨネーズ	大さじ4
はちみつ	小さじ2
すりごま	大さじ2

○作り方○

1. はすいもの皮をむき、細切りにしたら塩を適量まぶして数分置き、水でよく洗い流す。
2. エビは下処理をして、さっと茹でておく。
3. 調味料と混ぜ合わせれば完成。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	199	kcal
たんぱく質	12.5	g
脂質	12.9	g
炭水化物	7.8	g
食塩相当量	0.9	g
食物繊維	0.9	g

ハスイモと豚肉の炒め物・すき焼き風

○材料○
(4人分)

豚肉(角切り)	100g
ハスイモ	50g
水	30mL
醤油	大さじ2
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
油	大さじ1

○作り方○

1. 下処理したハスイモを筒状に切る。
2. フライパンに油を敷き、豚肉を中火で炒めていく。豚肉は予め一口大にカットされているカレー用、シチュー用のものが使いやすい。お好みで塩を1つまみ加えても良い。
3. 豚肉の表面が焼けてきたら、ハスイモを加えてかきまぜた後、調味料を投入する。
4. そのまま5分程煮つめておく。皿に盛って完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	109	kcal
たんぱく質	5.0	g
脂質	3.7	g
炭水化物	11.2	g
食塩相当量	1.5	g
食物繊維	0.2	g

ちくわ入りはすいもの味噌マヨ和え

○材料○

(4人分)

はすいも	100g
コーン	60g
ちくわ	2本
マヨネーズ	大さじ4
味噌	大さじ1
すりごま	大さじ1
塩	適量

○作り方○

1. はすいもの皮をむき、薄く輪切りにする。塩をもみ込んで少し置く。
2. ちくわも薄く輪切りにする。
3. マヨネーズ、味噌、すりごま、塩を合わせる。
4. はすいもがしんなりしたら、水で洗い、手で絞る。
5. ボールに3、4、コーンを入れて混ぜ合わせて完成。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	49	kcal
たんぱく質	13.9	g
脂質	1.3	g
炭水化物	9.2	g
食塩相当量	0.8	g
食物繊維	1.5	g

ハスイモの挟み揚げ(エビ)

○材料○

(4人分)

ハスイモ	1.5本
むき海老	150g
卵白	1個
片栗粉	大さじ4
小麦粉(接着用)	適量
塩	小さじ1
天ぷら粉	50g
水	適量

○作り方○

1. 水を沸かし、お酢を適量入れ(筋を取り半分に切っておいた)ハスイモを下茹でする。
2. エビのつみれを作る。むき海老の背腸をとって、お酢と塩で揉む。フードプロセッサーにむき海老、塩、片栗粉を入れ混ぜる。
3. 下茹ですて柔らかくなったハスイモを少し開いて、小麦粉を少しまぶしつみれをこんもりのせる。その上に開いたもう半分のハスイモをのせる。
4. 天ぷら粉につけて、180℃ぐらいの油に入れて揚げる。
5. 全体的に狐色になったら切り分けて完成。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	116	kcal
たんぱく質	9.3	g
脂質	0.4	g
炭水化物	18.0	g
食塩相当量	1.7	g
食物繊維	0.7	g

ハスイモの煮浸し

○材料○

(4 人分)

ハスイモ	1パック
塩(茹で水用)	適量
出汁	200mL
油揚げ	2枚
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1
酒	大さじ2

○作り方○

1. ハスイモの皮をむき、5cmほどの幅に切り塩ゆでする。
2. ゆで終わったら、水にとって軽く絞る。
3. 油揚げを短冊切りにする。
4. 切った油揚げを鍋に入れ、そこに出汁、砂糖、醤油、酒を加えて 1～2 分ほど煮る。
5. ハスイモを入れて色が変わるまで煮る。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	71.3	kcal
たんぱく質	3.0	g
脂質	3.4	g
炭水化物	5.4	g
食塩相当量	0.5	g
食物繊維	1.0	g

はすいもときゅうりのサラダ

○材料○

(4人分)

はすいも	3本
きゅうり	1本
レタス	4枚

<ドレッシング>	
ごま油	大さじ1
醤油	小さじ1
ニンニク	1/2
かつお節	ひとつまみ

○作り方○

1. ごま油、醤油を計量する。
2. ニンニクをすりおろす。
3. 1と2とかつお節を混ぜ合わせる。
4. はすいもを軽く洗い、塩で揉む。きゅうりは板摺する。レタスは洗う。
5. はすいも、きゅうり、レタスをそれぞれ一口大に切る。
6. 皿に盛り付ける。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	49	kcal
たんぱく質	1.8	g
脂質	3.1	g
炭水化物	6.4	g
食塩相当量	0.5	g
食物繊維	1.9	g

はすいもの鶏つくね

○材料○

(4人分)

鶏むねひき肉	300g	みりん	大さじ3
はすいも	56g	砂糖	小さじ1
卵白	1個分	醤油	小さじ4
塩コショウ	少々	片栗粉	少々
片栗粉	大さじ1	サラダ油	少々
酒	大さじ1	卵黄	1個分

○作り方○

1. はすいもを大きめのみじん切りにする。
2. ボールに、ひき肉・はすいも・卵白・塩コショウ・片栗粉・を入れる。
3. 粘り気が出るまで混ぜる。
4. ざっくり8等分に区切りを入れ、丸める。
5. 火にかけてサラダ油をひいたフライパンに、丸めたつくねを置き、弱火で焼く。
6. 焼き色がついたらひっくり返す。
7. 酒、みりん、砂糖、醤油を合わせ、つくねが焼けたら加える。
8. 火加減をやや中火位にして煮詰めていく。時々つくねをひっくり返しながら煮汁を絡める。
9. 煮汁が少なくなってきたら片栗粉を加えてフライパンを返してよく絡める。



栄養成分(1人分)		
エネルギー	218	kcal
たんぱく質	14.8	g
脂質	9.2	g
炭水化物	18.1	g
食塩相当量	1.9	g
食物繊維	0.2	g

はすいもと油揚げの煮物

○材料○

(4 人分)

はすいも	400g
酢(アク抜き用)	大さじ2
油揚げ	2枚(40g)
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2
薄口醤油	大さじ4
和風顆粒だし	小さじ2/3
水	300mL

○作り方○

1. はすいもは皮をむき、鍋に入る大きさに切る。ボウルにはすいもが浸る位の水、酢を入れて1時間おきアク抜きをし、水気を切る。鍋にたっぷりの水を沸かし、はすいもを入れて2分茹で、水にさらし、水気を切る。
3. はすいもは食べやすい大きさに切る。油揚げはキッチンペーパーでおさえて油分を取り、横2等分に切り1cm幅に切る。
4. 鍋に料理酒、みりん、砂糖、うすくちしょうゆ、和風顆粒だし、水を入れて煮立たせ、はすいも、油揚げを入れてひと煮立ちしたら蓋をして、弱火で10分煮る。

栄養成分(1 人分)		
エネルギー	91	kcal
たんぱく質	3.9	g
脂質	3.4	g
炭水化物	10.0	g
食塩相当量	2.8	g
食物繊維	1.7	g