



かさいの農産物をおいしく食べよう

かさいのふるさとごはん



～春のレシピ～

加西市食育推進ネットワーク



レンジで簡単いちご大福

加西市の特産品
いちご「根日姫の恋詩」など

～ 農家さんのおすすめメニュー ～

材 料(10個分)

いちご	10個
白玉粉	100g
白あん	300g
砂糖	60g
水	180ml
片栗粉(打ち粉)	適量

栄養価(1個分)

エネルギー	110kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	0.4g
カルシウム	21mg
食塩相当量	0g

作り方



- 1 いちごのヘタを取り、いちご全体を白あんて包む。
- 2 耐熱ボウルに、白玉粉、砂糖、水を入れて混ぜる。
- 3 [2]にラップをして、電子レンジ(500W)で2分加熱したあと、均一に混ぜる。
- 4 再び約2分加熱し、ゴムベラ等でよく混ぜる。
- 5 片栗粉を敷いたバットに[4]の生地を出して、10等分に分けて平たくし、[1]を包み込んで形をととのえる。



いちごは市内各地で育てられており、ハウスいちごは冬から春にかけて販売されます。甘酸っぱいいちごと白あんの相性が抜群ですが、白あんの代わりにあずきあんやチョコを入れるなどアレンジするのもおすすめです。



春雨のピリ辛炒め

～ 小中学校給食の人気メニュー～

加西市の特産品

にんにく 「ハリマ王にんにく」

材 料(4人分)

鶏ひき肉	80g
春雨	30g
にんじん	30g
にんにくの芽	1本
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
豆板醤	少々
☆濃口しょうゆ	小さじ2
☆砂糖	大さじ1
☆塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ½

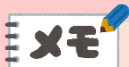
栄養価(1人分)

エネルギー	84kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	3.0g
カルシウム	10mg
食塩相当量	0.6g

作り方



- 1 春雨は茹でて水にとり、ザルにあげる。
- 2 にんにくの芽は2cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。
- 3 しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- 4 サラダ油を熱し、[3]を炒めて香りが出てきたら、豆板醤、鶏ひき肉、にんじん、にんにくの芽の順に加えて炒める。
- 5 全体に火が通ったら春雨を加えて炒め合わせ、☆の調味料を加えて味をととのえる。



にんにくの芽はシャキシャキとした食感でビタミンCなどの栄養も豊富です。



アスパラと新玉ねぎのお味噌汁

～ 農家さんのおすすめメニュー ～

加西市の特産品 アスパラガス



材 料(2人分)

アスパラガス	4本
新玉ねぎ	¼個
サラダ油	小さじ1
だし汁	300ml
みそ	大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.6g
カルシウム	25mg
食塩相当量	1.3g

作り方

- 1** アスパラガスは根元側¼の皮をむき、小さめの乱切りにする。新玉ねぎは薄切りにする。
- 2** 小鍋にサラダ油を熱し、アスパラガスに軽く焦げ目がつくまでよく炒める。
- 3** [2]に新玉ねぎとだし汁を加え、新玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- 4** 火を止めて、みそをとき、ひと煮立ちさせる。



アスパラガスは味がしみにくいので、炒めることで繊維がやわらかくなり、甘みもより際立ちます。



レシピはWEBで♪



発行/加西市食育推進ネットワーク 令和8年 2月
問合せ先/加西市 福祉部 健康課 TEL0790-42-8723

